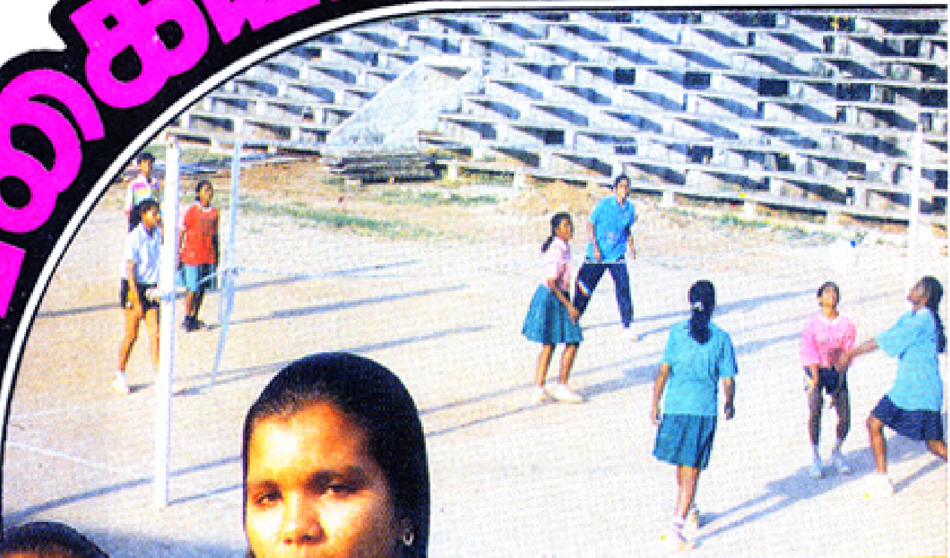
MANGAYAR MALAR
ஏப்ரல் '95 ரூ. 9/-

மங்கையர் மலர்





விளையாட்டுத்
துறையில்
ஆர்வமுள்ள
தமிழக
முதல்வரின்
கவனத்திற்கு..



சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்

நான் சமீபத்தில் ஒரு தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டேன். "இன்றைக்கு 'ஓல்ட் ஏஜ் ஹோம்' அதிகமாகிவிட்ட நிலையில் நிறைய பெற்றோர்கள் மகன்களால் வீட்டைவிட்டு வெளியேற்றப்படுகிறார்கள்" என்பதான நிகழ்ச்சி அது. கலந்துரையாடலாக இருந்ததால் முழுமையாகக் கருத்துக்களைச் சொல்ல முடியவில்லை.

வயது முதிர்ந்த தாயின் கண்ணீர் அங்கு காட்டப்பட்டது. இன்று ஏராளமான வயது முதிர்ந்த தாய் தந்தையர் இப்படி வருத்தப்பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது ஒரு சமூக அவலமாக மாறி வருவது வருந்தத்தக்க நிலை. மேலை நாடுகளில் வயது முதிர்ந்தோர் இல்லங்களை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டார்கள். ஆனால் நம் நாட்டில் அது இன்னும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை.

காலம் முழுக்கத் தம் பிள்ளைகளுக்காகவே வாழ்ந்த பெற்றோரை வீட்டைவிட்டு வெளியேற்றுவது கொடுமைதான். இதைப் பற்றியெல்லாம் நிறைய கதைகளும், திரைப்படங்களும் வந்திருக்கின்றன.



வரதட்சணை கொண்டு வராவிட்டால் மருமகளைக் கொடுமைப்படுத்துவது, கணவன் - மனைவிக்குள் பிடிக்காவிட்டால் விவாகரத்து, தாய் தந்தையர் சுமையாக இருந்தால் வயது முதிர்ந்தோர் இல்லத்துக்கு அனுப்புவது இவையெல்லாமே இன்றைய மனிதர்களின் சுயநலப் போக்கைத்தான் காட்டுகிறது. மனித உறவுகளில் ஏற்பட்டுவிட்ட விரிசல்களை விவரித்துக் காட்டுகிறது.

அந்தக் காலத்தில் - கூட்டுக் குடும்பம். வயது முதிர்ந்த தாய் தந்தையர் வாழ்க்கை கொடுத்த அனுபவப் பாடங்களைப் படித்து அன்பாலே, அனுபவங்களாலே கனிந்து போயிருப்பார்கள். பார்த்தாலே கும்பிடத் தோன்றும் தோற்றம். அவர்களுக்கு நான்கு பிள்ளைகள், மூன்று பெண்கள் என இருப்பார்கள். அவர்களுக்கு எல்லாம் கல்யாணம் செய்து வைத்து மருமகன்கள், மாப்பிள்ளைகள், பேரன் பேத்திகள் என வீடே தினம் தினம் திமிலோகப் படும்.

மகனோ, மருமகளோ தப்பு செய்தாலும் வீட்டுத் தலைவன் வரை போகாது விஷயம். அந்தப் பெரியம்மா வீட்டின் சூத்ரதாரி. அன்பெனும் கயிற்றால் எல்லோரையும் பிணைத்து வைத்திருப்பாள். இங்கே சொல்வதை அங்கே சொல்ல மாட்டாள். அங்கே பேசுவதை இங்கே சொல்ல மாட்டாள். நல்லது மட்டுமே பேசப்படும். தவறுகளைத் தனியாகக் கூப்பிட்டு இரகசியமாக எச்சரிப்பாள். எழுபது வயதுக் கிழவனாக இருந்தாலும் அவரிடம் எப்படி நாசூக்காக எல்லாவற்றையும் சொல்ல வேண்டுமோ அப்படிச் சொல்வாள்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

குடும்பத்தாருக்கோ எல்லாவற்றிற்கும் 'பெரியம்மா' தான். அந்த மகராசி போன பிறகு மூத்த அண்ணி இந்த ஸ்தானத்தை ஏற்பாள். அந்தக் குடும்ப ஒற்றுமைக்காக அந்தத் 'தலை

மகள்கள்' படுகின்ற பாடு, செய்யும் தியாகம் இருக்கின்றதே, அவை கணக்கிலடங்கா. சிறியவர்களும் அவர்களிடம் பயபக்தியாக நடந்து கொள்வார்கள். அவர்களே தெய்வம் எனச் சொல்மீறாமல் இருப்பார்கள். பெரியவர்களும் கண்டிப்புடன் இருப்பது போலக் காட்டினாலும் ஏதோ சின்னஞ்சிறுசுகள் போனால் போகட்டும் என்பது போல 'கண்டுக்காமல்' விட்டுவிடுவார்கள்.

இப்படி அன்பு, விட்டுக் கொடுத்தல், பரஸ்பரம் மரியாதை என ஒவ்வொரு வீடும் தேஜோமயமாகத்தான் இருந்தன. வெகுசில வீடுகளில்தான் பிரச்னைகள் வெளிப்படையாகத் தெரியும். ஆனால் இன்று....

வயது முதிர்ந்தவர்களோ, இளையவர்களோ ஒருவருக்கொருவர் 'நான் பெரியவனா, நீ பெரியவனா' எனப் பலப் பரீட்சை அல்லவா பார்க்கிறார்கள்? இங்கே அன்பு, விட்டுக்கொடுத்தல், பரஸ்பரம் மரியாதை எல்லாம் எங்கே இருக்கின்றன?

இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒரு தரப்பாரை மட்டும் குற்றம் சொல்லிப் பிரயோஜனம் இல்லை. வயது முதிர்ந்தவர்கள் என்று எடுத்துக் கொண்டால் -

நம் சராசரி இந்தியர்களின் வயது அதிகரித்திருக்கிறது. நவீன மருத்துவம், சத்துணவு பற்றிய விழிப்புணர்வு போன்றவற்றின் காரணமாக அனைவருமே ஓரளவு ஆரோக்கியமுடன் நீண்ட நாள் வாழ முடிகிறது. அவர்களை ஐம்பத்தெட்டு வயதானவுடன் வேலையில் இருந்து ஓய்வுபெறச் செய்யும் போது உடல் ஆரோக்கியமும், தெளிவான சிந்தனையும் உடைய அவர்கள் திடீரென்று முடக்கப்படுகிறாகள். இத்தனை நாள் அலுவலகத்தில் அதிகாரியாக, சீனியராக இருந்த கௌரவம் இப்போது போய் விடுமோ என்ற பயம், நெ. 1 - ஆக இருந்த தான் இறங்கிவிட்டோமோ எனும் தாழ்வு மனப்பான்மை. பெண்களுக்கும் இந்தப் பிரச்னைகள் வேறு வடிவில். தாய் மாமியாராக ஆனவுடன் மருமகள் நெ. 1 ஸ்தானத்தைப் பறித்துக் கொண்டுவிடுவாளோ என பயம். இதனால் ஆரம்பிக்கும் பூசல் சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து பூதாகார வடிவம் எடுக்கிறது.

அதேபோல இளையவர்களும் - திருமணமானவுடனேயே மனைவி, குழந்தைகள் என ஆனவுடன் தாய் தந்தையர் தன் குடும்பத்தில் இடையூறு செய்யாமல் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். 'எத்தனை நாள்தான் நான் சின்னப்பையனாக இருப்பேன், நானும் குடும்பத் தலைவன்தானே' என ஸ்தாபிக்க முயலுகிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் பதினைந்து இருபது வயதில் திருமணம். மகனும், மருமகளும் பெற்றோரின் நிழலிலேயே வாழ்ந்தார்கள். இப்போது முப்பது வயதில் திருமணம் நடைபெறுகிறது. தங்களுக்கென்று அபிப்பிராயங்கள் முதிர்ந்து விடும் வயது. எனவே தங்கள் வழியில் வாழ்வை ஸ்தாபித்துக் கொள்ள விழைகிறார்கள்.

பணத்தாசை, ஜாதிவெறி எனப் பல்வேறு காரணங்களால் மருமகளை இம்சைப்படுத்தும் கொடுமைக்காரப் புகுந்த வீட்டுக்காரர்கள், சுயநலமே உருவாகக் கந்தல் துணியுடன் பெற்றோர்களை விரட்டி அடிக்கும் மகன்கள் இவர்களெல்லாம் 'எக்ஸ்ட்ரீம்' கேஸ்கள். இவையெல்லாம் ஆங்காங்கே நடக்கின்ற கண்ணீர்க் கதைகள்.

ஆனால் தொண்ணூறு சதவீதம் தங்கள் தங்கள் அறியாமையால் அன்பு எனும் குடும்பச் சுவரைப் பெயர்த்துக் கொண்டு வாழ்பவர்கள்தான் அதிகம். எழுபது வயதானாலும் 'தான் சொல்வதைத்தான் அனைவரும் கேட்க வேண்டும். தனக்குத்தான் அனுபவம் அதிகம். எனவே தான் சொல்வதுதான் சரி' என ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்திலும் பெரியவர்கள் குத்திக் குத்தி எடுக்கும் போது அங்கே குடும்ப அங்கத்தினர்கள்

மனதால் சல்லடை ஆகிவிடுகிறார்கள்.

அதேபோல 'நாமதான் நம்ப காலல நிக்க ஆரம்பிச்சுட்டோமே. இவங்க மூலையில முடங்கிக்க வேண்டியதுதானே' என முதியவர்கள் பேசப் பேச, காதிலேயே போட்டுக் கொள்ளாமல் போகும் சிறியவர்கள்.

இப்படிப் பல காரணங்களால் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இன்று மௌன யுத்தமோ, உரத்த யுத்தமோ நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. இதைக் கொஞ்சம் மாற்றப் பார்க்கலாமே! எல்லாருமே வாழப்போவது கொஞ்ச நாட்கள்தான். ஏன் ஒருவர் மனத்தை மற்றவர் இப்படிப் பிறாண்டி ரத்தக் களறியாக்க வேண்டும்? இதனால் யாருக்கு என்ன லாபம்?

இருக்கும்வரை சந்தோஷமாக இருந்து விட்டு, கண்ணை மூடும்போது 'ஐயோ நம்மையெல்லாம் வாழவைத்த இந்த அன்புத் தெய்வம் போய்விட்டதே!' என ஒவ்வொருவரும் மனத்தில் இருந்து கண்ணீர் சிந்தும்படி வாழ்ந்து முடிப்பதுதான் வாழ்க்கை. மாறாக செத்ததற்கு நிம்மதிப் பெருமூச்சுவிட்டால் ஏதோ நரகாசுரனாக வாழ்ந்தோம் என்பதாக அல்லவா அர்த்தமாகும்?

நீங்கள் வயது முதிர்ந்தவரோ, இளையவரோ யோசித்துப் பாருங்கள்.

பிழிதல், வடிகட்டுதல்,
கலக்குதல் இவைகளை
மறந்து விடுங்கள்.



இதோ வந்துவிட்டது ரஸ்னா நிம்புபானி (பிரஷ்லைம்)

இதோ ரஸ்னா நிம்புபானி (பிரஷ்லைம்)
இதனால் இனிமேல் பிழிதல், வடிகட்டுதல்,
மற்றும் கலக்குதல் என்ற பேச்சிற்கே
இடமில்லை. ரஸ்னா நிம்புபானி (பிரஷ்லைம்)
சுலபமான தயாரிப்பு வசதியுடன் விட்டமின் சி
யின் நற்பயன்களையும் உங்களுக்குத்
தருகிறது. மேலும் இது மிகவும் சிக்கனமானது.
நிம்புபானியின் (பிரஷ்லைம்) இனிய சுவை
ஒவ்வொரு கிளாசிலும் சுவை மாறாமல்
தொடர்ந்து கிடைக்கின்றது.

ஐ லவ் யூ ரஸ்னா
என்று சொல்ல இது மற்றுமொரு
சரியான காரணம்தானே ?





WE WELCOME YOU TO THE WORLD OF







CHURIDARS
READY
MADE
BLOUSES
AND
COTTON
SAREES.

AALURI SAREES

The Shop Execlusively for **Karishma** *Churidars & Sarees*





Introductory Offer with this Cutting 10 %

AALURI SAREES

(DEALER OF KARISHMA CHURIDARS & SAREES)

WHOLESALE & RETAIL

4/24, R.K. MUTT ROAD, LUZ BAZAAR,
MYLAPORE, MADRAS - 600 004.
NEXT TO SRINIVAS SILK
PHONE : 4935791

Our Products.

1) Karishma Churidars
2) Karishma Sarees
3) Andhra Pochham Palli Cotton Sarees
4) Belgaum Polyster (Saradha) Sarees.
5) Seiko Sarees
6) Banaras cotton sarees.

WE WELCOME CITIBANK CARDS.

ஏப்ரல் 15 தமிழ் புத்தாண்டு வரை மட்டுமே!

இந்த விளம்பரத்தை கொண்டு வருபவர்களுக்கு அறிமுகச்சலுகை 10%

மங்கையர் மலர்

&

மீரா

ஹெர்பல் பவுடர்

வழங்கும்

வேலூர் மகளிர் அறிவொளிக் கலைவிழா

அன்புள்ள வாசகிகளே, இத்தனை நாள் மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்காக நகரங்களிலே மகளிர் விழாக்கள் பல நடத்தினோம். இன்னும் நடத்த வேண்டிய மாவட்டங்கள் சிலவும் உள்ளன. இதற்கிடையில் கிராமப்புறப் பெண்களிடையே அறிவொளி இயக்கம் பெரிய புரட்சிகளை நடத்தி வருகிறது. ஏராளமான பெண்கள் படிப்பறிவு பெற்று வருவதுடன் தங்களின் நிலையை உணர்ந்து தன்னம்பிக்கையோடு தங்களை மேம்படுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களிடையே நம் விழாவை நடத்தி அவர்களை உற்சாகப் படுத்தினால் என்ன என்று தோன்றியது.

மீரா ஹெர்பல் பவுடர் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் திரு. சி. கே. ரங்கநாதனிடம் இதைப் பற்றிக் கேட்டபோது 'மகளிர் அறிவொளிக் கலைவிழா'விற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் ஒப்புக் கொண்டார். ''கிராமப் பெண்களுக்கு நாம் செய்யும் பெரும் சேவையாகவும் இது அமையும்'' என்றார். அவ்வகையில் முதலில் வடார்க்காடு அம்பேத்கார் மாவட்டத்தில் இவ்விழாவினை நடத்துவது என முடிவு செய்தோம். **வடார்க்காடு அம்பேத்கார் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. ம.ப. விஜயகுமாரும்,** அறிவொளி இயக்கப் பொறுப்பாளர்களும் இத்திட்டத்

திற்கு அன்போடு ஒப்புக் கொண்டதுடன் தங்களால் இயன்ற எல்லா ஒத்துழைப்பினையும் தருவதாகக் கூறினார்கள்.

●● அறிவொளி இயக்கத்தைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கான கலை விழா இது.

●● வடார்க்காடு அம்பேத்கார் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த அறிவொளி இயக்கப் பெண்கள் இவ்விழாவில் கலந்து கொள்ளலாம்.

●● விழாவில் கிராமப் பெண்களுக்கு இடையேயான மாவுக் கோலப் போட்டி, இளம் பெண்கள் தங்களுடைய பிரச்னைகளை எடுத்துக் கூற வைக்கும் பேச்சுப்போட்டி, நாட்டுப்புறப் பாடல் களுக்கான பாட்டுப் போட்டி எனப் பலவகைகள் உண்டு.

●● போட்டியில் கலந்து கொள்ள விரும்பும் அறிவொளி இயக்கப் பெண்மணிகள் மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அலுவலகத்தில் உள்ள அறிவொளி இயக்க அலுவலகத்தையோ மாவட்ட திட்ட ஒருங் கிணைப்பாளர் திரு. கு. செந்தமிழ்ச் செல்வனையோ அணுகவும்.

●● இது முழுக்க முழுக்க 'அறிவொளி இயக்கக் கலைவிழா'வாக இருந்தாலும் பார்வையாளர்களாக வேலூர் நகர மங்கையர் மலர் வாசகி களும் கலந்து கொள்ளலாம். ஏனெனில் இவ்விழாவில் நடைபெற வுள்ள நேருக்குநேர் நிகழ்ச்சியில் மருத்துவர், அழகுக்கலை நிபுணர், தொழில்துறை ஆலோசகர் ஆகியோர் கலந்து கொள்ள உள்ளார்கள். இது அனைவருக்கும் பயன்படத்தக்க நிகழ்ச்சியாக அமையும்.

விழா நடைபெறும் நாள் : 29.4.'95
(சனிக்கிழமை காலை 9.30 முதல் மாலை 6.00 மணி வரையில்)

இடம் : கிருஷ்ண சரஸ்வதி ஹால்
(ஹோட்டல் கன்னா)
16, ஆபீசர்ஸ் லைன், வேலூர் - 1.

கருப்பை புண்-கட்டி நிற்காத ரத்தப்போக்கு!

ஆபரேஷன் வேண்டாம்! மூலிகை மருந்தில் சுகம் பெறலாம்!!

35 வயது நெருங்கும் பல பெண்களும் மாதவிடாய் ஒய்வு (Menopause) காலத்திலும் அதிகபட்சமாக துன்பப்படுவது கருப்பை புண், கட்டி, நிற்காத அதிகமான ரத்தப் போக்கினால்தான்! இதற்காக ஆபரேஷன் மூலம் கருப்பையை அகற்றாமல் மூலிகை மருந்தினால் சுகம்பெற முடியும்! மற்றும் மாதவிடாய் கறுப்பாக - கட்டி, கட்டியாக வெளியாவதும் 15 - 20 நாளிலேயே மீண்டும் வரும் கோளாறுகளும் தீரும்.

குழந்தை இல்லாமை (INFERTILITY): திருமணம் ஆகி பல ஆண்டு பலவித சிகிச்சை செய்தும் குழந்தை இன்றி மனம் நொந்து இருக்கும் கணவன், மனைவி இருவருக்கும் முறையான பல்லாண்டு அனுபவம் உள்ள சித்தர் மூலிகை மருத்துவம் செய்கிறோம் கருத்தரிக்கும் வயது வீணாகுமுன் வந்தால் பலன் நிச்சயம். ★ குழந்தை இன்றி அறுவை மருத்துவமும் - ஹார்மோன் சிகிச்சையும் செய்து பலனின்றி கைவிட்ட 29 வயது பெண் எமது சிகிச்சைக்குப பின் 26-10-94ல் ஒரு அழகிய ஆண் குழந்தையை பெற்று உள்ளார் இது போல எமது சிகிச்சையில் குழந்தைப் பேறு அடைந்தவர்கள் பல நூறு பேர்.

எமது சிறப்பு சிகிச்சைகள்:- கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி இல்லாமை (Hypoplastic Uterus) மாதவிலக்கு கோளாறுகள் (Hormonial Imbalance), கருமுட்டை குழாய் அடைப்பு (Falloplan Tube Block) வெள்ளை ஒழுக்கு கர்ப்பப்பை வீக்கம் / அடிக்கடி கருக்கலைவு Uterine Ulcers Fibroids & Non Stop Bleeding, Polycystic Ovarises, மூட்டு வலி வீக்கம் Rheumatoid Arthritis, கழுத்து தோள் வலி (Spondylitis); சிறுநீரக கோளாறுகள் (Nephritis, Kidney, Bladdar Stone, Puscell-Urea Excess) Tonsilytis, Appendicitis.

ஆண் உயிரணு குறைபாடு:- உயிரணு இல்லாத அல்லது குறைவான ஆண்களுக்கும் தனி சிகிச்சை உண்டு சிகிச்சையின் நற்பலனை சோதனை மூலம் நீங்களே கண்டு கொள்ளலாம்

மிக சமீபத்திய சாதனைகள்

- நிற்காத ரத்தப்போக்கினால் கருப்பை அகற்ற வேண்டி இருந்த திருமணம் ஆகாத இளம்பெண் (வயது 23) எமது சிகிச்சையில் முழு சுகம் பெற்று உள்ளார்.
- 2 ஆபரேஷன் செய்து, பின்பு 1 ஆண்டு தொடர்ச்சியான ரத்தப்போக்கு எமது சிகிச்சையில் சுகம் ஆனது.
- Hyperplacia - Prolapse - Bulky - Uterus உள்ள 3 பெண்கள் ஆபரேஷன் இன்றி குணம் பெற்று உள்ளனர்.



Dr. S. JEYARAM

M.A., M.A., PRAVEEN HIMP RMP.,
(DIRECTOR)

(NAVODAYA SIDDHA REMEDIES)

சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையாளர், பேச்சாளர், 3000 க்கு மேற்பட்ட ஓலைச்சுவடிகளை ஆராய்ந்தவர் **Cancer** மற்றும் தீராத நோய்களுக்கு மருத்துவம் பற்றி T.V. ல் உரை நிகழ்த்தியவர்.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவம்

அலமேலுமங்காபுரம், 21/2, III வது தெரு, மயிலாப்பூர் (குளம்), சென்னை - 4. (சாயிபாபா கோவில் பின்புறம்)	ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 1 மணி. மாலை 5 முதல் 8 மணி ஞாயிறு காலை மட்டும். போன் : 4940662.

வெளியூர்க்காரர்கள் தபால் எழுதிவிட்டு வரவும்



கடலூர் மகளிர் விழா....

கடலூர் மகளிர் விழா முடிந்து சென்னை திரும்பியபின் நிறைய வாசகிகள் தங்களுடைய அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவித்து இன்றுவரை கடிதம் எழுதிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு கடிதத்தையும் பொக்கிஷம் போல உணர்ந்து நாங்கள் படித்து மகிழ்ந்தோம். கடிதங்கள் எழுதிய அனைவருக்கும் இதன் மூலம் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இவர்கள் சொன்னவற்றில் ஒன்று எங்களை மிகவும் நெகிழச் செய்துவிட்டது. 'மாறுவேடப் போட்டியில் நூற்றுக்கணக்கான குழந்தைகள் கலந்து கொள்கிறார்கள். பரிசு பெறும் எட்டுக் குழந்தைகள் தவிர மற்ற குழந்தைகள் அனைத்தும் அழ ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. ஒரு பென்சிலாவது அவர்களுக்கு நீங்கள் கொடுத்து இருக்கலாம்' என்பதுதான் அது.

முதல் இரண்டு விழாக்களிலும் அனைத்துக் குழந்தைகளும் கலெக்டர் கையாலேயே சான்றிதழ்கள் பெறச் செய்தோம். பிறகு போகப் போக நிறைய நிகழ்ச்சிகள் சேர்ந்துவிட்டதன் காரணமாக பரிசுபெற்றவர்களுக்கு மட்டும் கொடுத்துவிட்டு மற்றவர்களுக்கு மங்கையர் மலர் ஏஜெண்டுகளின் மூலம் கொடுக்கச் செய்தோம். ஆனால் கடலூர் வாசகிகள் விவரித்திருந்த குழந்தைகளின் ஆதங்கத்தை நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். அடுத்த மகளிர் விழாவில் இதற்கு மாற்று ஏற்பாடு ஏதேனும் செய்ய முடிவு எடுத்திருக்கிறோம்.

நன்றி, கடலூர் மற்றும் மற்ற ஊர்களில் இருந்து வந்த குழந்தைகளே!

மற்றொன்று....

இளையராகம் '95 - இல் கடலூர் மஞ்சகுப்பத்தைச் சார்ந்த அரசு காதுகேளாதோர் பள்ளிக் குழந்தைகள் கலந்து கொண்டன. ஆனால் அவர்கள் பரிசுபெற முடியாமல் போய்விட்டது. இருந்தாலும் தாங்களும் இவ்விழாவில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என ஆர்வமோடு வந்த அவர்களைப் பாராட்டியே ஆகவேண்டும். அதற்காக வைத்தீஸ்வரன் கோயில் போகும் வழியில் கடலூருக்குப் போய் அவர்களைப் பள்ளியிலேயே சந்தித்துப் பரிசினைக் கொடுத்தோம். அந்தக் காது கேளாத குழந்தைகளைப் பள்ளிச் சூழ்நிலையில் பார்த்தபோது மனம் நெகிழ்ந்து விட்டது. நம்மைக் கண்டதும் -

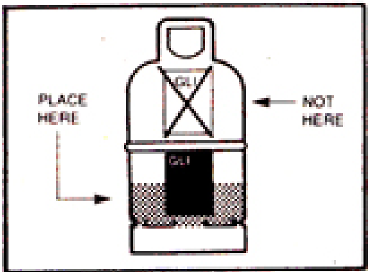
அவர்களுடைய முகங்களில்தான் எத்தனை மகிழ்ச்சி!

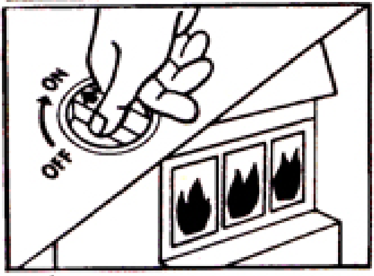
— மஞ்சுளா ரமேஷ்

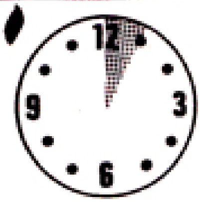
ஒரு பென்சிலாவது கொடுத்திருக்கலாம்!



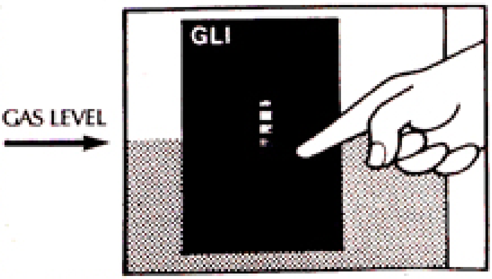
தமிழ்ப் புத்தாண்டு முதல் கேஸைக் கணக்குப் பார்த்து எரிக்கலாம்!







5 MINUTES



ஏப்ரல் 14 - ந்தேதி தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தில் தென் மாநிலங்களில் விற்பனை ஆரம்ப மாகிறது. உங்கள் பெத்தேல் ஜி.எல்.ஐ. (L. P. Gas Level Indicator) ஒரு புதிய சமையலறை சாதனம்.

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- காந்த சக்தியினால் கேஸ் சிலிண்டரில் ஒட்டிக் கொள்ளும் தன்மை.
- நாள்தோறும் உங்கள் சிலிண்டரில் கேஸ் அளவைக் காட்டும்
- உங்கள் புதிய கேஸ் சிலிண்டரில், கேஸ் அளவைச் சரிபார்க்க உதவும்.
- மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடியது.

G B A

பெத்தேல் கேஸ் அக்சசரீஸ் (பி) லிட்.,
3, முதல் மாடி, ஜீஜீ. பிளாசா,
1, வீட் கிராப்ட்ஸ் சாலை, நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை - 600 034.
தொலைபேசி : 8274776 Fax : 2345507

ரிக்கார்ட் டேன்ஸ் கெட்டது போங்கள்

சென்ற இதழில் 'மனமாற்றநோய்' பற்றி நிறைய கடிதங்கள் வந்திருந்தன. பள்ளி, கல்லூரி ஆண்டு விழாக்களில் நடக்கும் அசிங்கம் பற்றி நிறைய பேர் மனம் நொந்து எழுதியிருந்தார்கள். அவற்றில் மூன்று கடிதங்கள்-

சமீபத்தில் மனநல மருத்துவமனை பொங்கல் விழாவினில் நடந்தது. விழாவில் பங்கேற்கவென்று பல பள்ளி மாணவ மாணவியரை 'பாட்டு மற்றும் நடனம்' நிகழ்ச்சி-போட்டிக்கு அழைத்திருந்தனர். என் மகன் படிக்கும் பள்ளியும் அதில் ஒன்று. போட்டிக்கென்று மிக அழகான, பொருத்தமான புரந்தரதாசர் பாடல் ஒன்றைச் சிரத்தையுடன் (மனநல மருத்துவமனை என்பதால் நாங்கள் அவனுக்கு அதுகுறித்து மனிதாபிமானமுள்ள குறிப்புகளைச் சொல்லி தயார் செய்திருந்தோம்) பயிற்சி செய்து சென்றிருந்தான்.

நடந்தது என்ன? வந்த 7-8 பள்ளிகளிலும் இவர்கள் பள்ளி தவிர மற்ற எல்லோருமே (அனைத்தும் பெண்கள்!) ஆடியது முக்காபலா, அரபிக்கடலோரம், ஊர்வசி ஊர்வசி, இவைதான். 15 - 16 வயதுப் பெண் குழந்தைகள் ஆடிய ஆட்டம் பார்க்க முடியவில்லை. அசல் ரிகார்ட் டான்ஸ் கெட்டது. இந்தக் கூட்டத்தில் என் பையனும், இன்னொரு பையனும் பாடிய கர்னாடக சங்கீதத்திற்குக் கிடைத்த மரியாதை-'ஹோ' என்று இரைச்சலும் கேலியாக 'சாமி வந்தது' போன்ற விசிலுடன் கூடிய ஆட்டமும்தான். என் பையனுக்கு அழுகையே வந்துவிட்டது.

தானாக கெட்டுப் போன காலம் போய் தற்போது அம்மா, அப்பாக்களே குழந்தைகளுக்குக் கெட்டுப் போகும் வழியைச் சொல்லித் தருகிறார்கள்.

இதேபோல் இன்னொன்றையும் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். பெண்குழந்தைகள் உடையணிந்து வெளியே செல்லும்போது பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு எது அசிங்கம், எது மரியாதையானது என்பதைத் தெளிவாக சொல்லிப் புரிய வைப்பது மிகமிக அவசியம். டி-ஷர்ட் தற்போது பேஷன். ஆனால் அதை 'closeneck' இல்லாமல் 'low-cut' அணிந்து கிளர்ச்சியைத் தூண்டும் முறையில் 16 வயதுக் குழந்தைகள் (ஆம் அவர்கள் உடலால் வளர்ந்தாலும் உள்ளத்தால் இளம் கன்றுகள்தாம்) செல்லும்போது...

அதுவும் பஸ்ஸில் அந்தப் பெண் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும். பக்கத்தில் வயதுப் பையன் நின்று கொண்டு குனிந்து பார்த்துக் கொண்டிருப்பான். (எழுதவே கூசுகிறது என்ன செய்வது?) ஒருமுறை பொறுக்க முடியாமல் கேட்கப் போய் நான் நன்றாக வாங்கிக் கட்டிக் கொண்ட அனுபவம் தனி.

நெருப்பை பொத்தி வைத்தால் சமையலுக்கும் உதவும், பூஜைக்கும் உரியதாகும். அதையே விசிறிவிட்டால் காட்டையே அழித்து விடும். அழிந்தபின் வருந்துவது யாருக்கும் லாபமில்லை.

- ராஜேஸ்வரி, மேடவாக்கம்.

என் தோழியின் பெண் ஏழு வயது சிறுமி பிரபல தனியார் பள்ளி மாணவி. ஜனவரி மாதத்தில் பள்ளியிலிருந்து ஒரு குறிப்பு - "உங்கள் மகள் பள்ளி ஆண்டு விழாவில் நடனமாட ஆடை வாங்க ரூ.500/- மற்றும் ஆபரணங்கள் வாங்க ரூ.100/- கட்ட வேண்டும்" என்று. மறுத்தால் பெண் பள்ளியில் திட்டு வாங்குவாள் என்று என் தோழி பணம் கட்டினாள். நடுத்தர வருவாய் உள்ள குடும்பம்.

அந்தத் தனியார் நடத்தும் பள்ளிக்குக் கிளைகள் உண்டு. எல்லாக் கிளைகளும் சேர்ந்து ஒரு பள்ளியில் ஆண்டு விழா நடத்தும் நாள் அன்று அச்சிறுமியின் பெற்றோர் அலுவலகத்திற்கு லீவ் போட்டு காலை பத்து மணிக்குப் பெண்ணை அழைத்துச் சென்றனர். அச்சிறுமியோ அன்று சாப்பிடக் கூட மறுத்தாள். பகல் இரண்டு மணிக்கு மேக்கப் செய்து அவர்கள் வாங்கிய உடையை அணிவித்தனர். பளபளா வென்று சினிமா குரூப் நடன உடை.

6 மணிக்கு ஆரம்பிக்க வேண்டிய

திருமணம் செய்து கொள்வது எளிது; அதனைச் செம்மையுறச் செய்வதும், பராமரித்தலும், பரிமளிக்கச் செய்வதும்தான் கடினம். இந்தப் பரபரப்பான, அவசர யுகத்தில் உறவுகளைப் பாதுகாக்கத் தெரிய வேண்டும். பராமரிக்க பராமரிக்கத்தான் ஆரோக்கியம் வளரும்.

- பூங்கோதை

நிகழ்ச்சி, சிறப்பு விருந்தினர் நேரங்கழித்து வர 7 மணிக்கு ஆரம்பம். வரவேற்பு உரை, தலைமை உரை முடிந்து நடன நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கும் முன் குழந்தைகள் மிகவும் சோர்ந்து விட்டனர். மேக்கப் செய்த பின் பாத்ரூம் செல்லக்கூட பயப்பட்டனர் அப்பெண் குழந்தைகள். 3 நிமிட இரட்டை அர்த்தம் உள்ள பிரபல சினிமா பாடல் குரூப் நடனம் வேறு. அதே சினிமா நடன அசைவுதான். இந்நிகழ்ச்சியைத் தயாரித்தவர் அப்பள்ளி பெண் ஆசிரியைதான்.

தேவைதான இது போன்ற ஆண்டு விழா நிகழ்ச்சிகள்? ஆண்டு விழா என்பது எல்லோருக்கும் மகிழ்ச்சியையும், மனநிறைவையும் தர வேண்டிய நாள். ஆனால் பெற்றோர்களுக்கோ பணமும் செலவு செய்து, குழந்தைகளும் ஒருமாதம் ஒத்திகை செய்து ஆண்டு விழா அன்று டென்ஷனுடன் காணப்பட்ட நாள்...

சமீபத்தில் பத்திரிகையில் வந்த செய்தி. "மாறுவேடப் போட்டியில் பிரேமானந்தா வேடம் தரித்த சிறுமிக்கு முதல் பரிசு!" நல்லொழுக்கத்தைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய பள்ளிகளே இவ்வாறு செயல்பட்டால், பெற்றோர் யாரிடம் போய்ச் சொல்வது தங்கள் மனக்குமுறலை? சிறிது நாளில் காந்தியும், நேருவும், பாரதியும் மறக்கப்பட்டு விடுவார்கள். பள்ளி நிர்வாகத்தினர் யோசிக்க வேண்டுகிறேன்.

- பவானி சந்துரு, சென்னை.

சென்னையில் அண்ணாசாலையிலுள்ள ஒரு பலமாடிக் கட்டிடத்தில் ஆங்கிலப் புத்தாண்டு அன்று நடைபெற்ற டேன்ஸ் போட்டியில் பல குழந்தைகள் 'சோளி கே பீச்சே', 'முகாபலா' போன்ற பாடல்களை ஆடிக்காட்டி பரிசு பெற்றனர். 'சோளி கே பீச்சே' பாடலுக்கு ஆடிய சிறுமியின் அம்மாவிற்கு அந்தப் பிஞ்சின் அங்க அசைவுகள் எத்தனை சந்தோஷத்தைத் தந்தன தெரியுமா? நாளை இந்தச் சிறுமி வளரும் போது அவளுக்கு நமது சம்பிரதாயங்களின் மீதும் கலாச்சாரத்தின் மீதும் பற்று எங்கிருந்து வரும்? வெட்கக் கேடான வாழ்க்கைக்கு இந்தப் பெண் தள்ளப்பட்ட பின்னர் இன்று கைதட்டி மகிழ்ந்த அவளது தாய் சமூகத்தைத் திட்டினாலும் திட்டுவார்கள்– சமுதாயம் கெட்டுப் போய் விட்டது என்று.

சமுதாய அவலங்களைப் பார்த்துப் பழகிப் போய் விட்ட பலருக்கு மீன்கடைக்காரர்களுக்கு மீன் நாற்றம் பழகுவது போல் பழகிப் பிடித்துப் போய்விட்டது. இது வளர்ந்தால் ரவுடிகளுக்கு வீரர்கள் என்ற பட்டமும், ஸ்திரீலோலனுக்குப் பழகத் தெரிந்தவன் என்ற நற்பெயரும், வெட்கத்தை முற்றிலும் துறந்த பெண்ணுக்குப் புதுமைப் பெண் என்ற பெயரும்தான் மிஞ்சும். நாம் வேகமாக அழிவை நோக்கி, மேற்கத்திய கலாசாரத் தாக்கத்தைக் கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றிச் செல்கிறோம். இன்னும் 50 ஆண்டுகளில் நமது நாடு அமெரிக்காவைவிட கொலை, கொள்ளைகள், தற்கொலைகள், கற்பழிப்புகள் அதிகமான நாடாக மாறுவதற்கான சூழ்நிலைதான் பிரகாசமாகத் தெரிகிறது.

"பிறகு இதற்கெல்லாம் சேர்த்து வைத்துப் பலன் வரும்பொழுது அழுகிப்போன சமுதாயம் தான் மிஞ்சும்."

இது தங்களின் கட்டுரையில் உள்ள வைர வரிகள். எனக்குத் தங்களின் கட்டுரைகளைப் படிக்கப் படிக்க மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. தங்களின் தார்மீகக் கோபம், சமுதாயத் தொலைநோக்கு ஆகியவை என்னை மிகவும் வியக்க வைக்கின்றன. தங்களது மேற்குறிப்பிட்ட வைர வரிகளை இனிமேலாவது இது போன்ற தாய்மார்கள் புரிந்துகொண்டு இதை ஒரு கடைசி எச்சரிக்கையாகக் கொண்டு திருந்துவார்களா? என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை.

– எஸ். சுந்தரராஜன், சென்னை.

மாசற்ற மேனியெழிலின் கனவு இப்போது நனவாகலாம்!



எனது முகப்பரு பிரச்சினைக்கு முடிவே கிடையாதா? – என்று தினம் தினம் வேண்டாத விளைவுகளைப் பற்றி கற்பனை செய்து கவலையால் செத்துப் பிழைப்பவர்கள், நம்மில் நிறையப் பேர் உண்டு. இப்போது விழித்தெழுங்கள். அழகிய அக்னில் உலகத்தைக் கைவசப்படுத்துங்கள்.

அக்னில் பிம்பிள் கேர் சோப், ஒரு சரும நிபுணரால் நூதனமான முறையில் உருவாக்கப்பட்டது.

அக்னில் கொண்டுள்ள விசேஷ பிஹெச் 7.6 செயல்முறை, உங்கள் சருமத்தின் இயற்கையான (பிஹெச் 6.7) க்கு நிகரானது. எனவே, சாதாரண சோப்புகளைப் போல (பிஹெச் 11), இது சருமத்தின் பாதுகாப்பு அமிலப் படலத்தை உரித்தெடுப்பதில்லை. இழுப்பதும் உறிஞ்சுவதும் இல்லை. அக்னில் சோப்பிலுள்ள கிளிசரின் உங்கள் சருமத்துக்கு விசேஷ ஈரப்பசையூட்டம் அளிக்கிறது. இதன் காரணமாக, மென்மையான, மிருதுவான சரும வனப்பு கைகூடுகிறது.

அக்னில் – சோப் மட்டுமல்ல, சுத்திகரணியும் கூட.

முழுமையான சுத்திகரணியாக, அக்னில் இதமாகவும் தீவிரமாகவும் உங்கள் சருமத்துக்கு அடியில் செயல் புரிந்து, நுண்ணிய அழுக்கு துகள்களை மேலே தள்ளுகிறது. அதிகப்படியான எண்ணெய் சுரப்பை ஈர்த்து எடுத்து, மயிர்க்கால் அடைப்பைத் தடுத்து, பசைப்பிசுபிசுப்பைக் குறைக்கிறது. எனவே போதுமான அளவு சுத்தப் படுத்தி, புதுமைப் பொலிவேற்றி, பருக்களை விரட்டி அடிக்கிறது.

தினமும் இருமுறை முகத்தை அலம்புங்கள். அவ்வளவே – ஆறுதலும் அதுவே தாராளம்.

அக்னில் உபயோகித்து, முறையாக சுத்தம் செய்வதால், புதிய பருக்கள் முளைப்பது தீவிரமாகத் தடுக்கப்படுகிறது. பருக்கள் தோன்றினாலும், அவை உடனே உலர்ந்து மறைகின்றன. மருந்து பூசவோ, தழும்புகளைக் கறைப் படுத்தவோ, க்ரீம்களின் கீழ்த்து உபயோகிக்கவோ தேவை இல்லை. இந்த முறையாக உபயோகியுங்கள். அதனால் ஏற்படும் அழகு மாறுபாட்டை, சீக்கிரமே உங்களிடம் சுற்றி உள்ளவர்களும் சீக்கிரம் உணர்வீர்கள்.



அக்னில்

பிம்பிள் கேர் சோப்

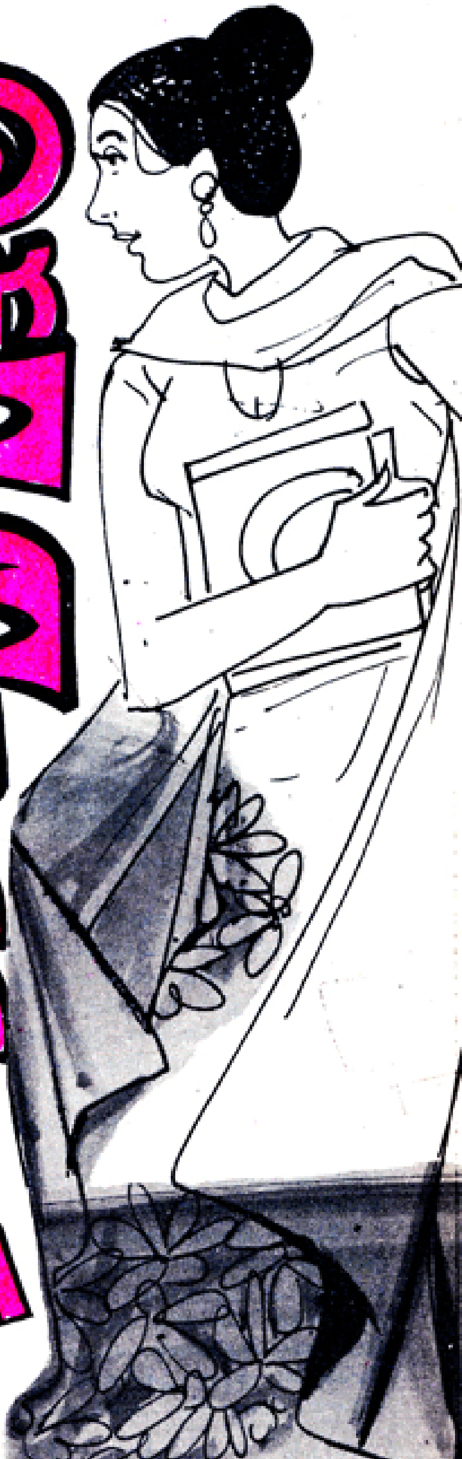
உங்கள் பருக்களைக் கழுவிக் களைகிறது

தயாரிப்பு:
மார்க் எண்டர்பிரைசஸ்,
தபால் பெட்டி எண் 14501, பம்பாய்-400 008

Daltaram-ME 1A/93 TAMIL

ரௌத்திரம் பழகு

நெல்லை ஜே.சந்தோஷ்



அது காலை நேரம். மணி 8:40. ஹேமா அவசர, அவசரமாய் பஸ்-ஸ்டாப்பை நெருங்கினாள். வழக்கம்போல லதா, அனிதா, சாரதா, வதனா, குவின் என்று அவளது தேர்ட் பி.ஏ. க்ரூப் அவளுக்காக காத்திருந்தது. ஹேமாவை பார்த்ததும், "ஹாய் பீப்பா!" ஒன்றுபோல் கத்தினர். கொஞ்சம் பூசினாற்போல் இருப்பதால், ஹேமாவின் செல்லப் பெயர் இது. ஹேமா பதிலுக்கு அனைவரையும் "ஹாயி"னாள். பஸ் 9:00க்குதான் என்றாலும், பத்து நிமிடம் முன்னாலேயே ஸ்டாப்புக்கு வந்து அரட்டை அடிப்பதில் அப்பெண்களுக்கு ஒரு குஷி. ஆனால், லிமிட் தாண்டாத குஷி. வதனா ஆரம்பித்தாள். ''ஏய் ஹேமா!, லெஃப்ட்லே லுக் விடு. அந்த பச்சை பேகி தலைமுடியப் பாரேன். நாய் கடிச்ச சிரட்டை மாதிரி" எல்லோரும் வேறு திசைபார்த்து அலையாய்ச் சிரித்தார்கள். அந்த பச்சைப் பேகி ஜொள்ளை துடைக்காமல், தலையைச் சிலவேறு ஆரம்பிக்க இவர்களின் சிரிப்பு கூடியது.

"என்னாங்கடி, மணி 9:00 ஆச்சு. இன்னும் ஃபர்ஸ்ட் பி.காம். கோஷ்டிகளையும் காணோம். பஸ்ஸையும் காணோம்"- குவின் புலம்பும்போதே, தெருவின் திருப்பத்தில் ஃபர்ஸ்ட் இயர் கோஷ்டிகள் தெரிந்தன. சீதா, சுகன்யா, எஸ்தர், ஜுலி, வளர்மதி, பாமா என்று வண்ண, வண்ண உடைகளில் நந்தவனமாய் நகர்ந்து வந்தார்கள். பஸ்-ஸ்டாப்பிற்கு வந்தவுடன் சினேகமாய் சீனியர்களுக்கு விஷ் பண்ணினார்கள். ஹேமா கேட்டாள். ''ஏய் பிள்ளைகளா! ஏன் இன்னிக்கி இவ்ளோ லேட்?'' "அதுவா, இன்னைக்கி சீதாக்கு பர்த்டே, அதனாலே..." சுகன்யா பதில் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே, சாரதா குறுக்கே பாய்ந்தாள். "ஏடி இவளே! ஸ்வீட் எங்கடி?" சீதா சிரித்துக் கொண்டே பேக்கை திறக்கப் போகையில் அனிதா கத்தினாள்.

"பஸ் வந்தாச்சி." அடித்து பிடித்து, உதைத்து, மிதித்து, துவைத்து பஸ்ஸுக்குள் ஏறினார்கள். அதிர்ஷ்டமாய் சுகன்யாவிற்கு மட்டும் உட்கார இடம் கிடைத்தது. அவள் உட்கார்ந்ததும், அத்தனை பேரின் டிபன்

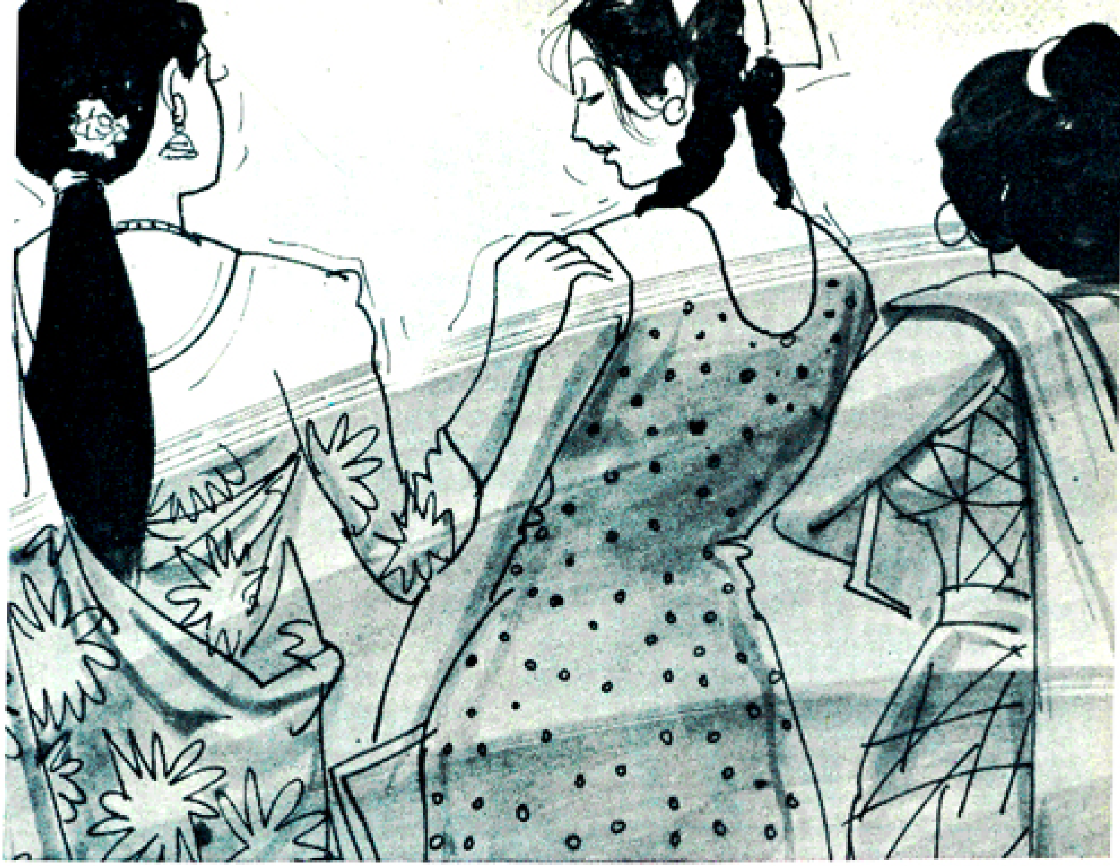


பாக்குகளும், புத்தகங்களும் அவள் மடியில் வந்து விழுந்தன. உட்கார இடம் கிடைத்ததற்காக சுகன்யா நொந்து போனாள். ஹேமா கம்பியில் கிட்டத்தட்ட தொங்கியவாறே, கூட்டத்தில் கால்வைக்க இடமில்லாமல், பக்கத்தில் சீட்கம்பியை பிடித்துக் கொண்டாள். திடீரென, இவளை தள்ளிக் கொண்டு யாரோ ஒரு இளைஞன் முன்னால் நுழைந்தான். அவன் தலைமுடி இருந்த ஸ்டைலும், அவனது கருத்த தடித்த உதடுகளும், வீசிய சிகரெட்+ பான்பராக் கலவையான நாற்றமும் அவன் நிச்சயமாய் நல்ல பையனில்லை என்றன.

ஹேமா அவன் முதுகை முறைத்து விட்டு குனிந்து பஸ்ஸின் வெளியே வேடிக்கை பார்க்க ஆரம்பித்தாள். வேக, வேகமாய் மனிதர்கள், தோளில் பேக்குடன் ஆபீஸ் பெண்கள், சைக்கிளில் ஸ்கூல் பையன்கள், பெண்கள், குட்டி பூக்களாய் நர்சரி குழந்தைகள், தலையில் கூடையுடன் வியாபாரிகள். ஹேமாவுக்குக் காலை நேரத்தில் மட்டும் உலகம் கொஞ்சம் வேகமாய்ச் சுழலுமோ என்று சந்தேகம் வந்தது. யதேச்சையாய் திரும்பிய ஹேமா பார்த்த காட்சி சத்தியமாய் ரசிக்கும்படி இல்லை. கொஞ்சம் முன்னால் இவளைத் தாண்டிப் போன இளைஞன் கீதாவின் நேர்பின்னால் நின்றிருந்தான். அவன் விரல்கள் கீதாவின் மேல் ஊர்ந்தது. கீதாவின் நிலைமை பாவமாக இருந்தது. அவன் சில்மிஷங்களை பொறுக்க முடியாமலும், கூட்டத்தின் காரணமாக வேறு இடத்திற்கு நகரவும் முடியாமலும், நொடிகள் நரகமாய் கழிந்தன கீதாவுக்கு. அவன் முகத்திலேயே மாறி, மாறி குத்த வேண்டும் போல வெறி எழுந்தது. பயம், வீண்வம்பு வருமோ என்று எண்ணி பேசாமலிருந்தாள்.

கீதாவின் இயலாமையை தனக்குச் சாதகமாய் நினைத்த அந்த ரோமியோ, தன் விரல்களை சற்று தாரளமாக்கினான். அந்த





நேரம் பின்னால் புயல் ஹேமாவாய் மைய மிட்டது. அவன் கீதாவின் இடுப்பில் கையை வைத்ததும், அவனது ஃபங்க் ஸ்டைல் தலை முடி பின்னால் கொத்தாய் இழுக்கப்பட்டது. யார் இழுத்தார்கள் என்று உணரும் முன்பே, திரும்பியவனின் முகத்தில் அந்தக் குத்து விழுந்தது. வலியால் அனிச்சையாய் கண் மூடியவன் விழிப்பதற்குள் விசையாய் தள்ளப்பட்டான். கூட்டத்திற்குள் இசகு, பிசகாய் மடங்கி விழுந்தவன், எழுவதற்குள் ஹேமாவின் கால் செருப்பு, அவளின் கைக்கு வந்திருந்தது. பஸ்ஸிற்குள் சலசலப்பு ஆரம்பமானது. ஹேமா கத்தினாள்.

''பொறுக்கி நாயே! நீயெல்லாம் பொம்பளை வயித்துலே பொறந்தவனாடா? உன் அக்கா, தங்கச்சி கிட்ட போயி இந்த மாதிரி பண்ண வேண்டியதுதானே? உன் மூஞ்சிக்கெல்லாம் பேண்ட், சர்ட், ஒரு கேடா? ராஸ்கல்''- ஹேமாவின் கூச்சல் பஸ்ஸின் சப்தத்தை தோற்கடித்தது. டிரைவர் பதறி வண்டியை ஓரமாய் நிறுத்தினார். கண்டக்டர் பின்னாலிருந்து கூட்டத்தைப் பிளந்து கொண்டு பாய்ந்து வந்தார். அதற்குள் அவன் அடிபட்ட வலி, அவமானம் தாளா மல் கத்தினான்.

''ஏண்டி பொட்டச்சி நீ என்னை கைநீட்டிட்ட இல்லே? நாளைக்கி உன் காலேஜ் வாசல்லேயே உன்னைய பழிவாங் கல்லே, பாரு?'' சவால் விட்டான். ஹேமா வின் காதுமடல்களில் ரத்தம் பாய்ந்தது. முகம் சிவந்து, உஷ்ணம் ஏறியது.

"வெட்கங்கெட்டவனே! பஸ்ஸுல வர்ற பொம்பளைங்கள நீ இடிப்பே. நான் கேட்கக் கூடாதோ? பொம்பளைங்கன்னா அவ்வளவு இளப்பமா போச்சோ உனக்கு? இனிமே, ஏதாவது பேசினே செருப்படி படுவே ராஸ்கல்!"

"என்னடி, பெரிசா கனைக்கறே? நான் உன்னையவா இடிச்சேன். அப்படி மேலே படாம இருக்கணும்னா கார்ல போவேன்




ராஜாளி® நாண்-ஸ்டிக் அதிசயம்
இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய்
மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த ராஜாளி
இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத
புதிய நாண்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நாண்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும்
தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.
தொடர்கிறது...
இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!
RAJALI
நாண்-ஸ்டிக்கில்
இதெல்லாங்கூட
கிடைக்குமா?!
மில்க் பாயலர் கூட
ராஜாளி நாண்-ஸ்டிக்கா?!
மல்லிகைப் பூ போன்ற மிருதுவான
இட்லிகள் தயார் செய்ய
● சாதாரண மில்க் பாய்லரில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நாண்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரில் ஒட்டாது
● தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது. ● சுத்தம் செய்ய எளிது
● வழவழப்பான டஃப்லான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
● இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்
நாண்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயந்தானே!!
● எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்.
● இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரயம் ஆகாது.
● நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம். ● தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எளிது.
● எல்லா குக்கர் & இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
● 4 தட்டுகள் மேலும் 6 தட்டுகளாக கிடைக்கிறது
❑ தோசைக்கல் (Flat & Concave) ❑ கடாய் ❑ ஆப்பக் கடாய்
❑ இட்லித் தட்டுக்கள் ❑ மில்க் குக்கர்
❑ சாஸ் பான் ❑ ஃப்ரை பான் ❑ ப்ரட் டோஸ்டர்
எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்
ISI முத்திரையினைக் கொண்டது
RAJALI®
HOME EQUIPMENTS
50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543867



கோதுமை குறுணை அல்லது ரவையில் உப்புமா செய்யும்போது ரவையை நன்றாக வறுத்து விட்டு வென்னீரை கொதிக்கவைத்து ஊற்றிக் கிளறினால், உப்புமா மெத்தென்று நன்றாக சுவையாக இருக்கும். இதேபோலவே சேமியாவையும் வறுத்து கொதிக்கும் நீர் ஊற்றிக்கிளறினால் உப்புமா மெத்தென்று உதிர் உதிராக வரும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கனாதன்

டியதுதானே?"

இதற்குள் கண்டக்டர் நடுவில் புகுந்தார். ஹேமா கத்த, அவன் கத்த, கால்மணி நேர களேபரத்தின் முடிவில், அவன் பஸ்ஸி லிருந்து இறக்கி விடப்பட்டான். ஹேமா அவளது க்ருப்ஸால் சமாதானப்படுத்தப் பட்டான். பஸ் கிளம்பியது.

காலேஜ் வாசலிலேயே பஸ்– ஸ்டாப்- பஸ் நின்றது. எல்லோரும் இறங்கினார்கள். கீதா ஹேமாவிடம் வந்தான். "அக்கா! என்னால வீணா உங்களுக்குப் பிரச்னை. ஏன்க்கா, அவன்ட்ட போயி சண்டை போட்டீங்க? ஒழியறான் சனியன்னு விட்டுற வேண்டியது தானே? நாளைக்கி அவன் காலேஜ் வாசல்லே ஒண்ணு கிடக்க ஒண்ணு உங்களை பண்ணிட்டான்னா எனக்கு ரொம் பவும்..." பேசும்போதே கீதாவின் குரல் கம்மி யது. தொண்டை அடைத்தது. கண்களில் நீர் திரண்டது.

"ஏய் இவளே! இப்ப என்னாகிப் போச்சுன்னு இப்படி எமோஷனாகறே? தப்பு பண்ணுன அந்த பொறுக்கியே அவ்வளவு தைரியமாய் சவால் விட்டப்ப, நியாயம் பண்ணுன எனக்கு எவ்வளவு தைரியம் இருக்கணும்? பார்த்டேயும், அதுவுமா எதுவும் வொர்ரி பண்ணாம க்ளாஸுக்குப் போ. ஏய்! சுகன்யா, எஸ்தர்! இவளை க்ளாஸுக்குக் கூட்டிட்டுப் போங்க. யார்ட்டயும் எதுவும் பேச வேண்டாம். மத்தியானம் நாங்க வந்து பேசறோம். புரிஞ்சுதா?" ஹேமா கேட்க, எஸ் தரும், சுகன்யாவும் எந்திரமாய் தலையாட் டினர். கீதாவுடன் காமர்ஸ் பிளாக்கைப் பார்த்து நடந்தனர்.

இவர்கள் திரும்பி தங்கள் க்ளாஸுக்கு நடக்க ஆரம்பித்தனர். குவின் முதலில் மௌனத்தை உடைத்தாள். "ஏய் பீப்பா! எனக்கு பயமா இருக்குடி. நீ வேணும்னா நாளைக்கி காலேஜுக்கு வர வேண்டாம் என்ன?" வதனா அதனைத் தொடர்ந்து, "ஆமாம்பா. எனக்கும் கூட பயமாத்தான் இருக்கு. அவன் மூஞ்சியைப் பார்த்தாலே கடைஞ்செடுத்த ரவுடிப் பய மாதிரி இருக் கான். பீப்பா! ப்ளீஸ்! நாளைக்கி லீவு போட்டுறு" என்றாள். ஹேமா தலையை அசைத்து உறுதியாய் மறுத்தாள்.

"இங்க பாருடி. நாளக்கி நான் காலே ஜுக்கு வரத்தான் போறேன். அவன் என்ன தான் பண்ணறான்னு பார்ப்போம். அவன் பண்ண, அயோக்கியத்தனத்துக்குத்தான் நான் அப்படிப் பண்ணுனேன். நான் பண் ணுனது தப்புன்னு நெனச்சா நீங்க யாரும் எனக்கு சப்போர்ட் பண்ண வேணாம். என்ன?"

ஹேமா பேசியதும், "ஏய் பீப்பா! இப்ப எதுக்கு டென்ஷன் ஆகறே? உனக்கு ஏதாவது ஆச்சுன்னா அப்படின்னு ஆதங்கத்துலே அப்படிப் பேசினோம். இப்ப என்ன? நாளைக்கி நீ வா. உன்னை அப்படி விட்டுட் டுப் போற ஃப்ரெண்ட்ஸ் நாங்க இல்லே. நாளைக்கி உனக்கு ஏதாவது ஒண்ணுன்னா அது எங்களைத் தாண்டித்தான் நடக்கும். புரிஞ்சுதா?" சாரதா உணர்ச்சியாய் பேச, எல்லோரும் தலையசைத்து ஆமோதித்தார் கள்.

மொத்தமாய் க்ளாஸுக்குள் நுழைந்தார் கள். பாடம் கவனித்தார்கள். இரண்டாவது அவரிலிருந்து "பெரியம்மா" வராததால் கூடிப் பேசினர். நாளை என்ன செய்வது என்று முடிவெடுத்தனர். உடனே போய் மாணவியர் தலைவி விஜயசாமுண்டீஸ் வரியைச் சந்தித்து விஷயத்தை விளக்கினர். விஜயசாமுண்டீஸ்வரியின் யோசனைப்படி, அனைத்து டிபார்ட்மெண்ட் ரெப்ரெசன் டேட்டிவ்களும் வரவழைக்கப்பட்டனர். திட்டம் தயாராகியது. ஆசிரியைகள் பயப் படுவார்கள் என்பதால் விஷயம் அவர்களின் காதுக்குப் போகாதவாறு ரகசியமாக்கப் பட்டது. விஷயம், அதன் நாளைய செயல் பாடுகள் மாணவிகளிடையே காதோடு காதாய் பரவியது. லஞ்ச் பிரேக்கிற்குப் பின்

புயலுக்கு முன் அமைதியாய் காலேஜ் காத்திருந்தது. மாலையில் காலேஜ் முடிந்ததும் மாணவிகளுக்குத் திட்டம், சிறிய, சிறிய திருத்தங்களுடன் முடிவாகத் தெரிவிக்கப் பட்டது. மறுநாளின் திருப்பத்தை அறியாமல் வாட்ச்மேன் கேட்டை மூடிவிட்டு பீடிபற்ற வைத்துக் கொண்டான்.

மறுநாளின் காலை, அந்தக் காலேஜின் பெண்களுக்கு மட்டும் வித்தியாசமாய் விடிந்தது. அந்தக் காலேஜில் படிக்கும் பெண்களின் பெற்றோரும் அன்றைக்கு ஒரே விதமாய் யோசித்தார்கள். "எதற்கு இன்றைக்கு மட்டும் இவ்வளவு சீக்கிரமாய் காலேஜுக்குப் பறக்கிறாள்?"

ஹேமா கோஷ்டி வழக்கம் போல், ஃபர்ஸ்ட் இயர் கோஷ்டி வழக்கம் போல பஸ்-ஸ்டாப் வந்தது. எல்லோரிடமும் கலகலப்பு மறைந்து, காலேஜ் நெருங்க, நெருங்க ஒருவரை ஒருவர் விழுங்குவது போல பார்த்துக் கொண்டனர். இதோ ஹேமாவின் கைகளை இறுக்கிப் பிடித்துக் கெண்டாள். காலேஜ் வாசலில் பஸ் நின்றது. இறங்கினார்கள். பஸ் கிளம்பியது. அந்தப் புழுதி அடங்கியதும் காட்சி தெளிவாய் புலப்பட்டது. ரோட்டின் மறுபக்கத்தில் நேற்றைய இளைஞன் பைக்கில் உட்கார்ந்திருந்தான். அவனைச் சுற்றிலும் பத்து, பனிரெண்டு பைக்குகள். அனைத்திலும் ஒரே விதமான வக்கிர புத்தியும், வேறுவிதமான முகங்களும் கொண்ட அவனின் ஃப்ரெண்ட்ஸ். ஹேமாவும், அவள் கோஷ்டியும் அப்படியே நின்றனர். இதோ, ஹேமா முதுகில் ஒளிந்தாள். அவன் பைக்கை விட்டு இறங்கி, ஃப்ரெண்ட்ஸ் புடை சூழ சாலை கடந்து இவர்களை நெருங்கினான். ஹேமாவைப் பார்த்து,

"என்னடி ஜான்சிராணி?" நேத்து என்னமோ புலியாப் பாய்ஞ்சியே. இப்ப உன்னால என்ன செய்ய முடியும்? இப்ப என்ன ஆகப்போற பாரு?" என்றவனைப் பார்த்து சாரதா கத்தினாள். "பொறுக்கி ராஸ்கல்! யாரு என்ன ஆகப்போறான்னு பாரு?" என்றவளை அலட்சியமாய் பார்த்த அவன் நக்கலாய்ச் சிரித்து ஹேமாவை நோக்கி நகர்ந்த விநாடியில் காட்சி மாறியது.

"சிலுங்"! விபரீதமாய் கண்ணாடி உடையும் சப்தம் கேட்டு திரும்பியவன் ஃப்ரெண்ட்ஸோடு மொத்தமாய் அதிர்ந்தான். அவனும், அவன் ஃப்ரெண்ட்ஸும் வந்த பைக்குகள் கிட்டத்தட்ட 50 பெண்களால் சூழப்பட்டிருந்தன. அவனது பைக்கின் ஹெட்லைட் உயிரை விட்ட சப்தம்தான் அந்த "சிலுங்." "ஏய்!" என்று கத்தியவாறே அவர்களை நோக்கி அவன் ஓடிய அதே விநாடியில் காலேஜின் கேட் பெரிதாய் திறந்தது. விஜய சாமுண்டீஸ்வரி தலைமையில் மொத்த காலேஜும் கடலாய் வெளியே வந்தது. அந்த ரௌடிகள் என்ன நிகழ்கிறது என்று உணரும் முன்பே காலேஜின் கிட்டத்தட்ட 1020 பெண்களால் சூழப்பட்டிருந்தார்கள்.

"ஏய்! கிட்டே வராதீங்க! போங்கடி! ஓடுங்கடி!" அந்த இருபது பேரும் தாறுமாறாய் கைகளை வீசிக் கொண்டு கண்டபடி சிதறினார்கள். ஒரு ஐந்து நிமிடம் களேபரமாய் கழிந்தது. ஆறாவது நிமிடத்தில் அந்த ரவுடிகள் இருபதுபேரும் காலேஜ் பெண்களால் பிடிக்கப்பட்டனர். அவர்கள் வந்த பைக்குகள் ரோட்டின் மையத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டன. அவற்றின் சாவிகள் எடுக்கப்பட்டு சாமுண்டீஸ்வரியின் கைகளுக்கு வந்தது. அந்த ரௌடிகளின் சட்டைகள் கழற்றப்பட்டு அவர்கள் பைக்குகளோடு சேர்த்து கட்டப்பட்டனர். அவர்களைப் பிடிக்கும் போது ஏற்பட்ட காயங்களுக்குப் பக்கத்துக் கடைகளிலிருந்து முன்பே வாங்கப்பட்ட பாண்ட்-எய்ட்கள் ஒட்டப்பட்டன. அந்த பையன் கத்தினான்.

"ஏய்! நான் யாருன்னு தெரியாம, விளையாடாதீங்க. நான் எம்.எல்.ஏ. பையன் தெரியுமா?"

அடைமாவு மீந்து விட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். மறு நாள் அதை இட்லியாக வார்த்து நன்றாக உதிர்த்து வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து உதிர்த்த இட்லிகளை அதில் போட்டு நன்றாகக் கிளறி எடுக்கவும். புதுவிதமான சுவையான உப்புமா ரெடி!

—டி.வை.ஜெயந்தி





அடைமாவில் வெங்காயத்தை பச்சையாக போடாமல், வெங்காயத்தைத் தூளாக நறுக்கி எண்ணையில் வதக்கி பிறகு மாவில் போட்டு வார்த்தால் சுவையும், மணமும் அதிகமாகும். வெங்காயமும் உதிர்ந்து கல்லில் விழாமல் அடையோடு ஒட்டிக் கொண்டு சுவையாக இருக்கும்.

-லக்ஷ்மிரங்கனாதன்

"தெரியும். நேற்று மதியமே எங்களுக்குத் தெரியும். நீயாருன்னு காட்ட முயற்சி பண்ணினே. இப்ப நாங்க யாருன்னு காட்டப் போறோம். சுத்தாம இரு" சாமுண்டீஸ்வரி அழுத்தமாய் பேசினாள். அவள் கையசைக்கக் கூட்டம் மொத்தமும் அந்த இருபது பேரைச் சுற்றிலும் வட்டமாய் உட்கார்ந்தது.

வாசலில் விபரம் கேள்விப்பட்ட முதல்வர் ஓடி வந்தார். மூன்று நிமிட அவகாசத்தில் நேற்றைய, இன்றைய சம்பவங்கள் அறிந்தார். அவன் எம்.எல்.ஏ.பையன் என்றதும் நெஞ்சில் கைவைத்து அதிர்ந்தார்.

"ஏன்டி பொண்ணுகளா! அறிவிருக்குதா உங்களுக்கு? படிக்க வந்த இடத்துலே ஏண்டி பெரிய இடத்துப் பொல்லாப்பைச் சம்பாதிக்கறீங்க? அந்தப் பையனை விட்டுருங்கடி. பேசாம, க்ளாஸுகளுக்குப் போங்க"

எந்த மாணவியும் அசையவில்லை. சாமுண்டீஸ்வரி எழுந்து நேரே சென்றாள். "மேடம்! எங்கமேல தப்பில்லை. எங்களைப் பொறுத்த வரை அவன் எம்.எல்.ஏ. பையனோ, எம்.பி. தம்பியோ கவலையில்லை. நம் காலேஜ் பொண்ணை நடுரோட்ல கையைப் பிடிச்சு இழுத்து, பஸ்ஸுல கேவலப்படுத்திட்டு இருக்கிற ஒருத்தன் யாரா இருந்தாலும் எங்களால சும்மா பார்த்திட்டு வர முடியாது. இந்த ப்ராப்ளத்தை நாங்களே சால்வ் பண்ணிக்கறோம். சாரி மேடம்."

முதல்வர் கையைப் பிசைந்தார். விஷயம் ஊரில் தீயாய் பரவியது. பத்தாவது நிமிட முடிவில் பத்திரிக்கையாளர்கள் வந்தனர். பதினைந்தவாது நிமிடத்தில் போலீஸ் வந்தது. மாணவிகளின் பலத்தையும், பத்திரிக்கையாளர்களையும் கவனித்து விட்டு மிரட்டிப் பேச பயந்தது. மாவட்ட கலெக்டருக்குத் தகவல் பறந்தது. அவசரமாய் ஓடி வந்தார். மாணவிகளை பேச அழைத்தார். சாமுண்டீஸ்வரி, ஹேமா, கீதா, டிபார்ட்மென்ட் ரெப்கள் என இருபது பேர் பேசச் சென்றனர். மற்ற மாணவிகள் அப்படியே உட்கார்ந்திருந்தனர். கலெக்டரிடம் ஹேமா, கீதா பஸ்ஸில் நடந்ததை, சாமுண்டீஸ்வரி காலையில் நடந்ததை விளக்கினர். கலெக்டர்,

"அம்மாடி! அவன் செஞ்சது தப்புதான்னாலும் நீங்க இப்படிப் பண்றது நல்லால்லே. அவன் அப்பா மேலிடம். எம்.எல்.ஏ. சொல்றதைக் கேளுங்க. அவனை ரிலீஸ் பண்ணிட்டு, எல்லாரும் பேசாம கலைஞ்சி க்ளாஸுகளுக்குப் போங்க" என்றார்.

சாமுண்டீஸ்வரி "சார்! இங்கே பாருங்க. நீங்க அவன் பண்ணின தப்பை விட, எம்.எல்.ஏ. பையன்ங்கறதைத்தான் பெரிசு பண்றீங்க. எங்களைப் பொறுத்த வரை ஒரு க்ளார்க்கோட பையன் எங்கள்ட்ட தப்பா பிஹேவ் பண்ணாலும், இப்படித்தான் பண்ணியிருப்போம். எம்.எல்.ஏ.பையன்னா இன்னும் பொறுப்பா நடந்துக்க வேண்டிய ஒருத்தன், நடுரோட்ல பொண்ணை கையப் புடிச்சு இழுக்கறதும், பஸ்ஸுல அசிங்கமா தடவறதுலயும் என்ன சார் அர்த்தம் இருக்கு?"

கலெக்டர் வெறுத்துப் போனார். சோர்வாய்க் கேட்டார். "ஏம்மா! இப்ப உங்க டிமாண்ட்தான் என்ன?"

"வெரி சிம்பிள் சார். நடந்த நிகழ்ச்சிகளுக்கு அவனோட அப்பா வந்து வருத்தம் தெரிவிக்கணும். அந்தப் பையன் மன்னிப்பு கேட்கணும். அவ்வளவுதான்."

கலெக்டர் நாற்காலியில் பின்னுக்குச் சாய்ந்தார். அவருக்கு வேறு வழி தெரியவில்லை. மாணவிகளோடு சேர்ந்து திரும்பவும் போய் சாமுண்டீஸ்வரி+க்குப் அமர்ந்தது. மணி 11:30. வெயில் தலையைக் கிழித்தது. சாமுண்டீஸ்வரி ஒரு பத்து பெண்களை அழைத்து ஏதோ சொல்ல, பத்தாவது நிமிடத்திற்குள் பக்கத்து, பக்கத்து வீடுகளில் பாத்திரங்கள், டம்ளர்கள் சேகரிக்கப்பட்டு, குழாயில் தண்ணீர் பிடிக்கப்பட்டு மாணவிகளிடையே வினியோகிக்கப்பட்டது. நடுவில் கட்டப்பட்டு சோர்வாய் கிடந்தவர்களுக்கும்

வாயில் தண்ணீர் ஊற்றப்பட்டது. அவன் முதல் தடவையாய் மனதுக்குள் குறுகினான்.

ஏதோ வட்டச் செயலாளரின் ஒன்று விட்ட அண்ணனின், கொழுந்தனின் தம்பியின் மகளுக்குக் "காதுகுத்து" விழாவிற்குச் சென்றிருந்த எம்.எல்.ஏ.க்கு தகவல் பறந்தது. அடித்து, பிடித்து வந்தார் அவர். பெரிய கூட்டத்திற்கு நடுவே தன் மகனைக் கண்டு பதறினார். கைகள் கட்டியிருந்ததைப் பார்த்து இன்னும் அதிர்ந்தார். கலெக்டர், முதல்வர், போலீஸ் மூலம் நேற்றைய பஸ் நிகழ்ச்சிகள், இன்றைய காலை சங்கதிகளை கேட்டறிந்தார். தவறு தன் பையன் மேல் என்று தெளிவாய் தெரிந்தது. நிதானமாய் யோசித்தார். மாணவிகளின் கட்டுக்கோப்பு, பத்திரிக்கையாளர்களைப் பார்த்தார். ப்ளேட்டை மாற்ற இது அரசியல் களமல்ல, ஆகவே, உண்மையை ஒத்துக் கொள்வதே நன்மை, தொகுதி செல்வாக்கு அதிகரிக்கும் என்று புத்திசாலித்தனமாய் யோசித்து, மாணவியரை நோக்கி நடந்தார். சாமுண்டீஸ்வரி, ஹேமா, சீதா, ரெப்கள் எழுந்து நின்றனர்.

"தப்பு என் பையன் பேர்லேன்றது தெளிவாயாச்சு. பாதிக்கப்பட்ட பெண்களிடம் நான் மன்னிப்பு கேட்டுக்கறேன். என்னடா, இப்படிப் பேசறானேன்னு பார்க்காதீங்க. இதுவும் பப்ளிக் ஸ்டண்ட்ன்னு நினைச்சிறாதீங்க. நான் நிஜமாகவே சொல்றேன். என் பையனாலே இனிமே உங்களுக்கு எந்த இடையூறும் வராது. நான் என் பையனைப் பார்த்துப் பேசலாமா?" தெளிவாய் பேசினார் எம்.எல்.ஏ. ஹேமாவிற்கு இப்போதுதான் தெரிந்தது இவர் தொடர்ந்து ஆறு தடவை எம்.எல்.ஏ.ஆக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதன் ரகசியம். சாமுண்டீஸ்வரி திரும்பிப் பார்த்ததும், கூட்டத்தில் நீளமாய் வழி பிறந்தது. பையனை நோக்கி எம்.எல்.ஏ. நடந்தார். மாணவிகளைத் தாண்டி பையனை அடைய மூன்று நிமிடம் ஆனது. நடக்கும் போதே மனதிற்குள் பெண்களின் ஒற்றுமையை வியந்தார்.

பையன் பக்கத்தில் போய் அவனை முறைத்தார். காதோடு பல்கடித்துப் பேசினார். "முண்டம்! அறிவிருக்குதாடா உனக்கு? ஏண்டா, என் மானத்தை வாங்கறே? ஏற்கனவே, அரசியல்வாதின்னா மானங்கெட்டவன்னு பேரு. நான் எப்படியோ கஷ்டப்பட்டு சுயமாச் சேர்த்து வைச்சிருக்கற கொஞ்ச நஞ்ச மானத்தையும் இப்படி பறக்க விட்டே, நான் அடுத்த எலெக்ஷன்லே சட்டி ஏந்த வேண்டியதுதான். மரியாதையா, மன்னிப்பு கேளு. உன்னை எங்கேயாவது வெளி நாட்டிற்கு படிக்க அனுப்பினாத்தான் உருப்படுவே" என்றவர் மாணவி தலைவியை திரும்பிப் பார்த்தார். சாமுண்டீஸ்வரி அங்கிருந்தே கையசைத்தாள். பக்கத்திலுள்ள கண்ணாடிப் பெண் வந்து அத்தனை பேரின் கட்டுகளையும் அவிழ்த்து விட்டாள்.

அவன் ஹேமா, சீதாவிடம் மன்னிப்பு கேட்டான். ஹேமா அவனை அடித்ததற்கு ரொம்ப ஸாரி கேட்டாள். சாமுண்டீஸ்வரி கலெக்டர், போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர், எம்.எல்.ஏ. ஆகியோரிடமும், முதல்வரிடமும் பிரச்னையை தீர்த்தமைக்கு நன்றி கூறினாள். கூடவே, அவர்களின் நேரத்தை வீணாக்கியமைக்கு மன்னிப்பு கேட்டாள். கலெக்டர் மனதிற்குள் மாணவிகளின் பண்பாடு கண்டு நெகிழ்ந்தார். "வருங்கால இந்தியா வளமாகும்" அவர் மனதுள் தோன்றியது. அனைவரும் பெருமூச்சு விட்டனர், மாணவிகள் பக்கம் திரும்பிய சாமுண்டீஸ்வரி அனைத்து மாணவிகளுக்கும் நன்றி கூறினாள். கலைந்து, வகுப்புகளுக்குப் போகும்படி கூறினாள். மூன்றாவது நிமிடம், ரோடு காலியாகி காலேஜ் நிறைந்தது. பத்திரிக்கையாளர்கள் மாணவிகளின் கட்டுப்பாட்டினைப் புகழ்ந்து, தகவல் தர பறந்தனர். எல்லாம் முடிந்தது.

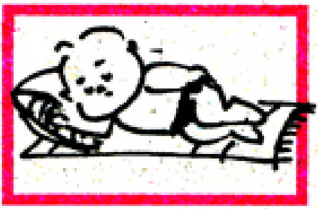
க்ளாஸில் உட்கார்ந்திருந்த ஹேமாவிடம் அனிதா கேட்டாள். "ஏய் பீப்பா! வெயில்லே போட்டு வறுத்து எடுத்துட்டியேடி. இன்னைக்கு கேண்டீன்லே பெப்சி எங்களுக்கு வாங்கித் தரணும். சொல்லிட்டேன்."

"போடி இவளே! ரோட்ல உட்கார்ந்திருக்கும் போது, உனக்கு தண்ணி குடுத்தே பெரிசு. பெப்சியா வேணும் உனக்கு" ஹேமா அழகு காட்டினாள்.

எல்லோரும் பொங்கிச் சிரித்தார்கள். ஆனால் அந்தச் சிரிப்பிற்குப் பின்னால் ஒரு ரௌத்ர கனல் ஒளிந்திருந்தது.

சிறு குழந்தைகளை (0-6 Months) குப்புற படுக்க வைக்கக் கூடாது. அவர்களை ஒருக்களித்து படுக்க வைக்க வேண்டும் என்று அமெரிக்க டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— உமாசந்திரசேகர்



மனைவி செய்ய வைத்த மகா கும்பாபிஷேகம்



குடிசைவாசி ஒருவர் தன் சொந்தச் செலவில் பிரம்மாண்டமாக கோவில் கும்பாபிஷேகம் நடத்திப் பார்க்க ஆசைப்பட்டால் அது நடக்குமா? ப்ச்ச். வெறும் கனவுதான் என்று சொல்லி விடாதீர்கள். நல்ல மனைவி இருந்தால் கனவும் நினைவாகி விடும் என்று நிருபித்தவர் மதுரை 'ஸ்டைல்கிங்' டெய்லர் நாச்சியப்பன். மனைவி இந்திரா உடன் இருக்க சந்தித்துப் பேசினோம்.

நாச்சியப்பன்: "நான் பரம ஏழை குடும்பத்தில் பிறந்தவன். சிங்கம்புணரி பிரான்மலை அருகே உள்ள கிருங்கோ கோட்டை என் சொந்த ஊர். குடிசையில் எங்கள் குடும்பம் வாழ்ந்தாலும் ஊரில் கௌரவமான பெயர் எடுத்த குடும்பம். நான் குழந்தையாக இருந்த போதே எங்கப்பா இறந்து போனதாலே குடும்பம் ரொம்ப நொடிச்சுப் போனது.

சாப்பாடு கூட கிடைக்காமல் கஷ்டப்பட்டோம். அதனால் எனக்குச் சாப்பாடுன்னா ஒரு வெறிதான். நிறைய பசிக்கும் நிறைய சாப்பிடுவேன். குடும்பக் கஷ்டத்தில் படிக்க முடியல்லை.. மரம் ஏறி நொங்கு வெட்டித்தரும் வேலை பார்த்தேன். அப்புறம் கரும்பு ஆட்டி நாளைக்குக் காலணா சம்பாதிச்சேன். என் உறவினர் வீட்டில் வேலை பார்த்தேன். எனக்கு அவர் சாப்பாடு போடாமல் கேப்பங்கூழ்தான் தருவார். தினமும் அதைச் சாப்பிட்டு வெறுத்துப் போய் உறவினர் வீட்டில் இல்லாத சமயம் சமையலறையில் இருந்த ஒரு பானை சோற்றையும் எடுத்துச் சாப்பிட்டு விட்டேன். அது தெரிந்த உறவினர் என் உடம்பில் 'செந்தட்டி'யைக் கட்டி உச்சி வெய்யிலில் போட்டு என்னைத் துடிக்க வைத்து தண்டனை தந்தார்.

அப்ப எங்க கிராமத்திலே அம்மன் கோவில் இல்லை. வெறும் 'சூலம்' மட்டும் இருந்தது. நான் அதை பத்ரகாளியம்மனாக நினைத்துக் கும்பிட்டேன். என் கஷ்டங்களை அம்மனிடம் கூறி

அழுதேன். "அம்மா... உனக்கு ஒரு சிலை இல்லையே... கோவில் இல்லையே.. எனக்கு வசதி வரணும். உனக்குக் கோவில் கட்டி கும்பாபிஷேகம் செய்யறேன்" என்று வேண்டிக்குவேன். என் ஊர்க்காரர்கள்,

"உனக்கே சாப்பிட வசதி இல்லை. நீயா கும்பாபிஷேகம் செய்யப் போகிறே"ன்னு கிண்டல் செஞ்சாங்க. அது எனக்கு ரோஷத்தைக் கொடுத்தது.



• இந்திரா நாச்சியப்பன்

கோவில் கட்டி கும்பாபிஷேகம் செய்வதை வாழ்வில் லட்சியமாகக் கொண்டு வீட்டில் அம்மாவிடம், உடன் பிறந்தவர்களிடம் சொல்லிக் கொள்ளாமல் ஐந்து ரூபாயை எடுத்துக் கொண்டு ஊரை விட்டு வெளியேறினேன். திருப்பத்தூர் வந்தேன். வேலை கிடைக்காமல் பல நாட்கள் பட்டினி கிடந்தேன்.

மாட்டு புரோக்கர் ஒருவர் என்மீது இரக்கப்பட்டு சைக்கிள் கடையில் சைக்கிள் துடைக்கும் வேலை வாங்கித் தந்தார். அந்தக் கடை அருகில் தையற்கடை ஒன்று இருந்தது. சைக்கிள்கடை வேலை நேரம் போக தையற்கடைக்காரரிடம் கெஞ்சி கூத்தாடி 'காஜா' போட்டுப் பழகினேன். தையல் வேலைகளையும் கற்றுக் கொண்டேன். அந்தத் தையற்கடைக்காரரின் வீட்டு வேலைகளையும் செய்தேன். ரொம்பதூரம் சென்று குடத்தில் தண்ணீர் கொண்டு வந்து தருவேன். அப்ப எனக்குச் சம்பளம் தினசரி பத்துபைசா. தையல் வேலைகளை கற்றுகிட்டு மதுரைக்கு வந்து பல தையல் கடைகளில் வேலை பார்த்து தையற்கலையை முழுமையாக தெரிஞ்சுக்கிட்டேன். என் மாமா உதவியோடு இதே இடத்தில் ஒரு மிஷினோடு சொந்தமா தையற்கடை துவங்கினேன்.

அப்ப எதிர் வீட்டில் தந்தையை இழந்து தாய், சகோதரியுடன் கஷ்டப்பட்டு வாழ்ந்து வந்த இந்திரா மீது எனக்குக் காதல் பிறந்தது. இந்திராவும் என்னைக் காதலித்தாள். நாங்க வெவ்வேறு ஜாதியாக இருந்த போதிலும் 'ஏழையாக' ரெண்டு பேருமே இருந்ததாலே எதிர்ப்பு எதுவும் இல்லாமல் எங்க திருமணம் நடந்தது. திருமணத்திற்குப் பிறகுதான் எனக்கு அதிர்ஷ்டம் துவங்கியது. வருமானம் அதிகமானது. ஆனாலும் ஒரு சமயம் நஷ்டம் வந்து கடையை மூடிவிட்டு வேறு தொழிலுக்குப் போக நினைச்சேன். ஆனா அந்த நேரத்தில் என் மனைவி இந்திரா என் கும்பாபிஷேக லட்சியத்தை நினைவு படுத்தி எனக்கு ஊக்கம் தந்து மணிக் கணக்காக பேசி என மனதை மாற்றி துணிவுதந்து கடையை மூடாமல் தொடர்ந்து நடத்த வைத்தாள்.

என் கடின உழைப்பு.... மனைவி உற்சாக தெம்பூட்டும் வார்த்தைகள் ஒன்று சேர நிறைய சம்பாதிச்சேன். பல மிஷின்களோடு ஏர்கண்டிஷன் 'ஸ்டெயிலிங்' தையற்கூடமாக பலருக்கு வாழ்வளித்து முன்னேறிவிட்டேன். என் மனைவி கும்பாபிஷேகம் செய்ய நேரம் வந்ததாகக் கூறியதும் மனைவி குழந்தைகளோடு எனது கிராமம் கிருங்காகோட்டை சென்று, ஊரார் வரவேற்க, என்தாய், உடன் பிறந்தோர் மனம் குளிர, பத்ரகாளியம்மனுக்கு குலத்துடன் சிலை செய்து கோவில் கட்டி பலரும் பாராட்ட மகாகும்பாபிஷேகத்தை சமீபத்தில் செய்து முடித்தேன்.

அன்று மனம் நொந்து தையற்கடையை மூடி இருந்தால்... என் மனைவி வார்த்தையால் முன்னேறினேன் என்று சொல்வேன். என் மனைவி இந்திரா செய்ய வைத்த மகா கும்பாபிஷேகம் என்று பெருமையாகக் கூறுவேன்.

இந்திரா அடக்கமாகச் சொன்னார்-

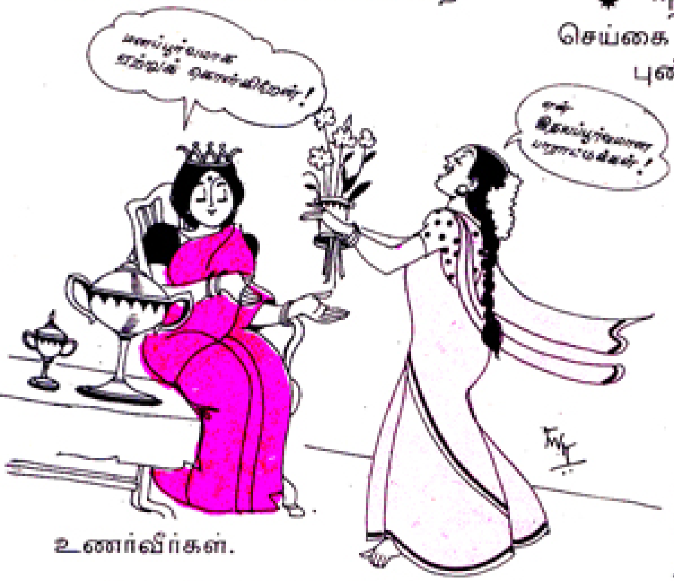
"என் கணவர் வாழ்வில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு முன்னேறியவர். அதை உணர்ந்து தக்க சமயத்தில் அவருக்கு யோசனை கூறி உயர உதவினேன். அவ்வளவுதான்."

-பேட்டி,படங்கள்: **விஜயா கண்ணன்**

மேலும் சில (அன்பான) கட்டளைகள்

✸ நடிப்புக் கலவாமல் மனம் விட்டுச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கவலைகளைக் கொல்ல சிறந்த மருந்து இந்தச் சிரிப்பு.

✸ அடுத்தவர்களிடம் காணும் நல்ல விஷயங்களையும் அவர்களது சாதனைகளையும் மனம் திறந்து பாராட்டும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். மனம், கடல்போல் விரிவதை உணர்வீர்கள்.



✸ அன்பு—பாசம்—நட்பு இவைகளுக்கு மட்டுமே அடிபணியுங்கள். இவைகளுக்காக வணங்கிய தலை என்றுமே நிமிர்ந்து நிற்கும்.

✸ உங்கள் மனசாட்சிக்கு மட்டும் பயந்து நடந்தால் போதும். மனசாட்சியை விட உற்ற தோழன் வேறு இல்லை. அடுத்தவருக்குப் பயந்து செயலாற்றினால் நீங்கள் நீங்களாக இருக்க முடியாது.

✸ "நான் செய்வது சரி— என் செய்கை யாரையும் புண்படுத்தாது— எனக்கு நன்மை தூரவில்லையென்றாலும் அடுத்தவருக்குத் தீமை தராது" என்பதை உங்கள் மனசாட்சிக்கு விரோதமின்றி உறுதிப் படுத்திய பின் எந்தக் காரியத்தையும் தொடங்குங்கள். இறைவனும் துணை வருவான்.

✸ உங்களோடு உரையாடுபவர்களின் முக பாவத்திலிருந்தும், அவர் கூறும் ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகளிலிருந்தும் அவர் மனதை வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். 'எந்த அளவு இவரை நம்பலாம்' என்று தெரிந்து, அதற்கேற்றார் போல் நம் எல்லைக் கோடுகளை வரைந்து கொள்ள உதவும்.

✸ யாரையும் நம்பி உங்கள் மனக் கஷ்டங்களைக்

கூறாதீர்கள். கேட்பவர்களில் 50 பேர் மனதுக்குள் ரசித்துக் கொள்வர்— மீதி பேர் சலித்துக் கொள்வர்.

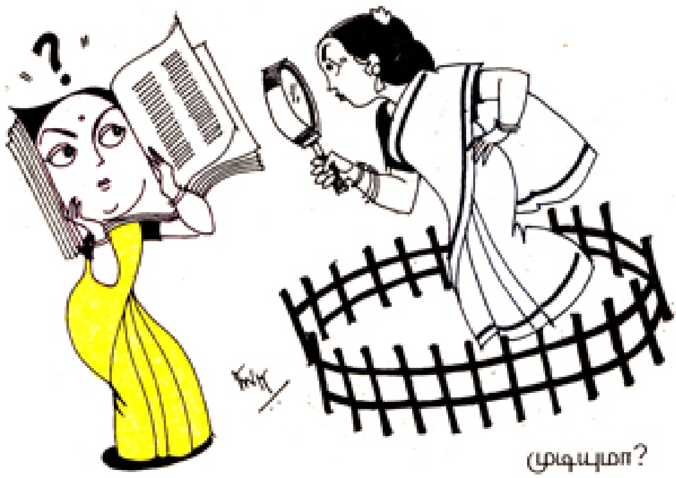
* எல்லோருக்கும் உங்களைப் பிடிக்க வேண்டும் என்ற நடக்காத ஒரு விஷயத்துக்காக எந்த ஒரு முயற்சியிலும் ஈடுபட்டு, உங்கள் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். உங்களோடு பழகுபவர்களில் உங்களைப் பிடித்துப் பழகுபவர்களை விட, பிடிப்பதாக நடிப்பவர்கள்தான் அதிகம்.

* போட்டி— பொறாமை— வெறுப்பு இந்த மூன்றுக்கும் மனதில் இடம் தராமல் தூய வெண்பனியாக— தும்பைப்பூவாகப் பளிச் சென்று வைத்திருங்கள். இறைவன் இருக்க விரும்புவது இது போன்ற கோவில்களில்தான்.

* உங்களோடு வம்புக்கு வர ஆசைப்படுபவர்களை, தண்ணீரை ஒட்ட விடாத தாமரை இலை போல், புண் படுத்தாமல் பக்குவமாக உருட்டி விடுங்கள். நமக்காக நல்ல பல விஷயங்கள் காத்திருக்கின்றன.

* பொருள்—பணம்—உதவி என்று எதையும், எத்தனை நெருக்கமானவர்களாக இருந்தாலும், யாரிடமும் எதிர்பார்க்காமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். எதிர்பார்ப்பும் அது தரும் ஏமாற்றமும், உறவுப் பாலத்தின் ஒவ்வொரு ஆணிகளையும் அகற்றிக் கொண்டே வரும்.

* எல்லோரையும் திருப்திப் படுத்த வேண்டும் என்ற வீண் முயற்சியில் ஈடுபடாதீர்கள். மழை பெய்தால் உப்பு வியாபாரியும், வெயில் காய்ந்தால் விவசாயியும் இறைவனிடம் அதிருப்தி கொள்வர். அனைவரையும் ஒரே சமயத்தில் திருப்திப் படுத்த அந்த இறைவனுக்கே இயலாதென்றால் மனிதனால் முடியுமா?



* கோபம், வீரத்துக்கு அழகு என்று எண்ணாதீர்கள். மனோதிடம் அற்றவனும், தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவனும், தவறுகள் செய்பவனும், தங்கள் குறைகளை மறைத்துத் தங்களைக் காத்துக் கொள்ள எடுக்கும் ஆயுதமே, இந்தக் கோபம்.

* உலகை வென்று காலடியில் கிடத்த ஒரு நல்ல ஆயுதம் அன்பு.

கோமதி நடராஜன்

தாய்ப்பால் தருவது குழந்தைக்கு நல்லது. அது உங்களுக்கும் சுகமானதாக இருக்க வேண்டுமல்லவா ?



தாய்ப்பால் தருவது குழந்தைக்கு நல்லதுதான். அதனால் சிலசமயம் உங்களுக்கு எவ்வளவு வலி ஏற்படுகிறது ? உங்கள் மார்பக முனைகளில் புண் ஏற்படுகிறது. விரிசல்கள் ஏற்பட்டு, வேதனை மிஞ்சுகிறது ?

எண்ணெய், நெய் அல்லது வெண்ணெய் போன்றவற்றை தடவுவதால் போதுமான நிவாரணம் பெற முடிவதில்லை.

இதற்குத் தேவை— ஒரு நல்ல கிரீம். புண்ணை ஆற்றுவதுடன், வலி ஏற்படுத்தும் விரிசல்களை குணப்படுத்தும் கிரீமாக இருக்க வேண்டும். இதைத்தான் செய்கிறது மாஸ்ஸே பிரெஸ்ட் கிரீம். நஞ்சு சாராத, துர்வாடை வீசாத கிரீம் இது. டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்வதும் இதைத்தான். ஏனெனில் இதில் உள்ள ஒப்பற்ற பொருளான அல்லன்டாயின், வெடிப்புகள் மற்றும் புண்களை விரைந்து குணப்படுத்துகிறது. தாய்ப்பால் தருவதை வலியற்றதாக்குகிறது. உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்ற விசேஷமுள்ளதாக்குகிறது.

தாய்மார்களுக்கேற்ற தலைசிறந்த உடனடி நிவாரணம்



மாஸ்ஸே பிரெஸ்ட் கிரீம்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

தாய்ப்பால் தருவது பற்றி மேலும் அறிய எழுதுங்கள் : மாஸ்ஸே ஆலோசகர், தபால் பெட்டி எண் : 9301, பம்பாய் 400 036.

Lintas J&J Mas 7 2013 Tm

முதல் பரிசு பெற்ற கட்டுரை



மங்கையர் மலர் & சௌபாக்கியா வெட் கிரைண்டர் இணைந்து வழங்கும்

சாதித்து சௌபாக்கியம் பெற்றேன்

— கட்டுரைப் போட்டி

முதல் பரிசு : 2 லிட்டர் சௌபாக்யா டில்டிங் வெட்கிரைண்டர்

கமலாவிற்கு பெற்றோர் கிடையாது. பிலாய்பூரில் மூன்று தமக்கைகளின் ஆதரவில் வளர்ந்தவர். தெலுங்கும் இந்தியும் தையல் கலையில் டிப்ளமோ மட்டுமே அவர் அறிந்தவை. 33 வயது வரை தமக்கை கள் திருமணச் செலவிற்குப் பயந்ததால் தையல் மிஷினே தனக்குத் துணை என வாழ்க்கை நடத்தியவர்.

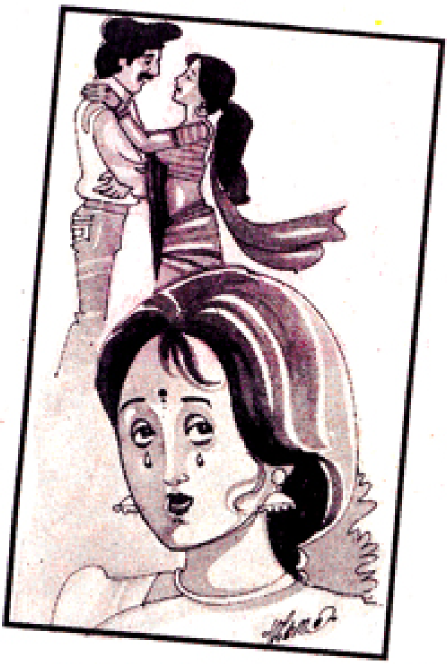
கணேசன் ஒரு மத்திய அரசாங்கத்தில் உயர்பதவி வகிப்பவரின் மூன்றாவது மகன். சிறு வயதிலிருந்தே வீட்டில் சிறு திருட்டுகள், வீட்டை விட்டு ஓடிப் போதல் போன்ற கல்யாண குணங்கள் கொண்டவர். சிறுவருக்கான குற்றவியல் சீர்திருத்தப் பள்ளியில் சேர்த்தது இவருக்குப் பிடிவாதத்தையும் முரட்டுத்தனத்தையும் பிற தீய குணங்களையும் அதிகப்படுத்தியதே தவிர குறைக்கவில்லை. வேலை செய்யாமல் சும்மா இருப்பவனுக்கு தண்டச் சோறு போட முடியாது என்ற தந்தையை அடித்தார். தனக்கும் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டும் என்று பெற்றோரை இம்சித்தார். விளைவு ஆதரவற்ற கமலா ஒரு இனிய நாளில் திருப்பதியில் கணேசனுக்கு மனைவியானாள்.

பையன் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்திருக்கிறான். சொந்தமாக தீப்பெட்டி தொழிற்சாலை வைத்திருக்கிறான் என்று பொய் சொல்லி நடந்த திருமணம் மூன்றே நாளில் சாயம் வெளுத்தது. ஏதேனும் ஒரு வேலை, மூட்டை தூக்கியாவது பிழைக்கலாம் என்று சொன்ன கமலாவின் சொற்கள் கணேசனின் காதுகளில் விழவேயில்லை. எத்தனையோ முறை கமலா கணேசனிடம் சொன்னார்.

"நான் கற்ற தையல் நம் இருவருக்கும் சோறு போடும். வாருங்கள் எங்கேயேனும் போய்ப் பிழைத்துக் கொள்ளலாம்" என்று கெஞ்சிய கமலாவின் கெஞ்சல்கள் கணேசனின் கோபத்தை அதிகப்படுத்தின. இருப்பினும் "தண்டமாக உங்கள் இருவருக்கும் சோறு போடுகிறேன்" என்ற மாமியாரின் குத்தல், 'கமலா நேற்று உனக்கு ஒரு ரூபாய்க்குக் குங்குமம் வாங்கிக் கொண்டு வந்தேன். அதை நீ சம்பாதிக்கும் போது திருப்பிக் கொடு' என்ற மாமனாரின் கணக்கு, 'என்ன உன் வீட்டுக்காரன் வீட்டுக்காரனாகவே இருக்கிறானா? என்று வேலை பார்க்கும்

காரனாக மாறப் போகிறான்' என்ற உடன் பிறப்புக்களின் கேலி; இவற்றுக்கெல்லாம் சிகரம் வைத்தாற்போல் ஒரு பண்டிகை அன்று கணேசனுக்கு நடந்த அவமானம் கமலாவை கணேசனை இழுத்துக் கொண்டு வீட்டை விட்டு வெளியேற செய்தது.

அன்று வீட்டில் ஒரு பண்டிகை. எல்லா மகன்களும் தத்தம் மனைவியர் வீட்டிலிருந்து கொணர்ந்த வெள்ளித் தட்டில் சாதம் பரிமாறி உணவு அருந்த கணேசனுக்கு மட்டும் வேண்டும் என்றே அலுமினியத் தட்டில் போடப்பட்டது. கமலா அழுது கொண்டே பரிமாற அனைவருக்கும் தயிர் விட கணேசனுக்கு மட்டும் வெறும் தண்ணீர் ஊற்றப்பட்டது. தன் அன்னையே தன்னை இழிவுபடுத்துவதைக் கண்ட கணேசனின்



ரோஷம் அன்று விழித்துக் கொண்டது. கடந்த இரு வருடங்களாக கமலா எவ்வளவு சொல்லியும் கேட்காமல் இருந்த அவர் இந் நிகழ்ச்சியில் பாதிக்கப்பட்டு கட்டிய வேட்டியுடன் கமலாவுடன் வெளியேறினார்.

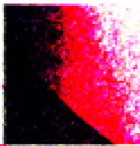
அன்று அவரிடம் இருந்த ஒரே சொத்து கமலாவின் எண்ணெய் இறங்கிய தோடும், தாலிக் குண்டுகளும்தான். திருப்பூர் அவர்களை இரு கரம் கொண்டு வரவேற்றது. கமலாவின் தோடும் தாலிக் குண்டுகளும் காசாக மாறின. அன்றுதான் தன் நிலை கணேசனுக்குப் புரிந்தது. படிப்போ கிடையாது. வேறு எந்தத் தொழிலும் தெரியாது. கமலாவிற்கோ தமிழ் தெரியாது. கல்யாணமாகி இரு வருடங்களாகியும் வீட்டில் தெலுங்கே பேசுவதாலும், வீட்டை விட்டு வெளியே போனால் எங்கே தன் கொடுமைகளை யாரிடமேனும் சொல்லி விடுவானோ என்று மாமியார் பயந்து வெளியே அனுப்பாததாலும் தமிழ் கற்றுக் கொள்ள முடியாத சூழ்நிலை. கோபக்கார கணவனுடனும், கையில் சொற்பப் பணத்துடனும், தெரியாத மொழி பேசும் ஊரில் சுமார் பதினைந்து நாட்கள் கமலா பட்ட கஷ்டம் கடவுளுக்குத் தான் தெரியும்.

அந்தத் திருப்பதி பெருமாளே உதவிக் கரம் நீட்டியது போல் பெருமாள் நிட்டிங் கம்பெனியில் எப்படியோ சைகை மூலம் தன் டிப்ளமோவைக் காண்பித்துத் தனக்கு ஒரு வேலை வேண்டுமென விளக்கி மாதம் ரூ. 800 சம்பளத்தில் கட்டிங் மாஸ்டராகச் சேர்ந்தார் கமலா.

பொறுமையாக ஒரு குழந்தைக்கு எடுத்துச் சொல்வது போல் சொல்லி திருத்தி தன்னை அவமானப்படுத்தியவர்கள் முன்னிலையில் தானும் நன்கு வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை கணவனுக்கு ஊட்டினாள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பணம் சேர்த்து முதலில் கணவனுக்கு ஒரு டிரைவிங் பள்ளியில் சேர்த்து படிப்பித்து 'ஹெவி வெஹிகிள் லைசென்ஸ்' வாங்கிக் கொடுத்தார். தன் கம்பெனியிலேயே வேன் டிரைவராக வேலையும் வாங்கிக் கொடுத்தார். ஆனால் கணேசனின் எண்ணம் முழுக்க நேஷனல் பர்மிட் லாரி ஓட்டுவதிலேயே இருந்தது. 'ஓட்டினால் லாரிதான் ஓட்டுவேன், இந்தச் சின்ன வேலையெல்லாம் பார்க்க மாட்டேன்' என்ற கணேசனின் போக்கு கமலாவிற்கு வேதனை அளித்தது. இருப்பினும் அவர் பொறுமையைக் கைவிடவில்லை.

தான் எவ்வளவு சம்பாதித்தாலும் அதில் 10% சேமிக்க வேண்டும். உயிரே போனாலும் அந்தப் பணத்தை தொடக் கூடாது என்பதில் உறுதியாய் இருந்தார் கமலா. பிற எல்லாவற்றிற்கும் பிடிவாதம் பிடிக்கும் கணேசனைக் கூட அந்தப் பணம் உங்களுக்கு லாரி வாங்கச் சேர்க்கிறேன். அதை எடுத்துச் செலவழித்தால் உங்களுக்கு லாரி இல்லை என்ற கமலாவின் சொல் ஆர்வமாக உழைத்துச் சேமிக்க வைத்தது. இருப்பினும் ஒரு கட்டளை போட்டார். தன் சம்பாத்தியம் முழுக்க சேமிக்கவே என்றும் கமலாவின் சம்பளம் மட்டுமே குடும்பச் செலவுகளுக்கு உபயோகப்பட வேண்டும் என்பதே அது. மிகுந்த சிரமத்தை இது தரக்கூடிய

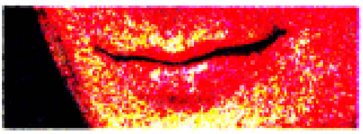
ஐடிபிஐ என்றால் பலருக்கு பலவித அர்த்தங்கள் தோன்றும். ஆனால் முப்பதாண்டுகள் முதலீட்டு அனுபவத்தைக் கொண்டு மூலதன வளர்ச்சி வாய்ப்பைத்தருவதில்



ஸ்டாக் மார்க்கெட்டைக் கண்டால் பயம், ஆனால் அதில் வரும் பணம் விரும்புவோருக்கு.

''எல்லாரும் ஸ்டாக் மார்க்கெட்ல பணம் போடச் சொல்றாங்க. ஆனா எனக்கென்னவோ ஐடிபிஐ மியூட்சுவல் தான் நல்லாயிருக்கும்னு தோனுது.





ரிஸ்க் அம்சங்கள் : செக்யூரிட்டிகளில் செய்யப்படும் முதலீடுகள் மார்க்கெட் ரிஸ்க் கொண்டவை. மற்ற செக்யூரிட்டி முதலீடுகள் போலவே இதிலும் யூனிட்களின் என்.ஏ.வி. ஸ்டாக் மார்க்கெட்டின் ஏற்றத் தாழ்வுகளைப் பொறுத்து மாறுபடும். எனவே இத்திட்டத்தின் சாதனைகள் பற்றி எந்த உத்தரவாதமும் அளிக்க இயலாது • I-NIT '95 என்பது திட்டத்தின் பெயரே தவிர, அதன் எதிர்கால செயல்பாடுகளையோ தரும் லாபத்தையோ குறிப்பிடுவது அல்ல • ஐடிபிஐ மியூச்சுவல் ஃபண்டை உருவாக்குவதற்கு அளித்த ரூ.25 கோடியைத் தவிர இத்திட்டத்தில் ஏதேனும் நஷ்டம் ஏற்பட்டால் அதற்கு ஸ்பான்ஸர் பொறுப்பில்லை • ஸ்பான்ஸரின் கடந்தகால செயல்பாடு மியூச்சுவல் ஃபண்ட் திட்டத்தின் எதிர்கால செயல்பாடுகளுக்கு உத்தரவாதம் இல்லை.

...ங்கும் அது ஒரு பொருளைத்தான் தரும் ஒரு சிறந்த முதலீட்டுத் தேர்வை

IDBI | Mutual

குட்டைப ஃபிக்ஸட் டெப்பாசிட்டுகளுக்கு

"ஸ்கீம் முடியும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். தேவைப்பட்டா எப்பவும் பணத்தை எடுக்கலாம்."





IDBI I-NIT '95

மார்ச் 27 முதல் மே 6, '95 வரை

ஐ-நிட் என்பது என்ன ?

ஐ-நிட் என்பது ஐடிபிஐ மியூச்சுவல் வழங்கும் யூனிட்கள். இதில் இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன. ஒன்று, தொடர்ந்து டிவிடெண்ட் தருகிறது (டிவிடெண்ட் ஐ-நிட்கள்). மற்றொன்று முதலை வளர்ச்சி தருகிறது (வளரும் ஐ-நிட்கள்). ஐ-நிட் '95 ஐந்தாண்டுகளுக்கான திட்டம்.

நான் எவ்வளவு முதலீடு செய்யலாம் ?

இத்திட்டத்தில் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் முதலீடு செய்யலாம். உச்ச வரம்பும் இல்லை. குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ. 1000/-. மற்ற பப்ளிக் இஷ்யூக்கள் போலல்லாது ஐ-நிட் '95 (எந்த அளவானாலும்)-க்கு நிச்சய அலாட்மெண்ட் உண்டு.

ஸ்கீம் முடியும் முன்பே பணம் தேவைப்பட்டால் என்ன செய்வது ?

பணத்தேவை ஏற்பட்டால் ஐ-நிட்களை பணமாக்கிக் கொள்ளலாம். பணமாக்கும் வசதி (என்கேஷ்மெண்ட்) முதல் ஆண்டில் ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறையும், அதன் பிறகு மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறையும் உண்டு. ஒவ்வொரு முறையும், இவ்வசதி ஒரு வாரத்திற்கு இருக்கும்.

என் ஐ-நிட்களை பணமாக்குவது எப்படி ?

கவுண்டரில் கேஷ் பெறும் வசதி'யை தேர்ந்தெடுங்கள். (இது 5000 ஐ-நிட் வரை வாங்குவோருக்கு உண்டு). கேஷ் கூப்பனை, பணமாக்கும் காலத்தில் 100 நகரங்களிலுள்ள குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு வங்கிக்குச் சென்று கவுண்டரில் கொடுத்து பணத்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம். (வங்கிகளின் பெயர் விண்ணப்ப படிவத்தில்) சர்டிபிகேட் அனுப்பவேண்டியதோ அல்லது காசோலைக்குக் காத்திருக்க வேண்டியதோ இல்லை. மேலும் நீங்கள் உங்கள் ஐ-நிட்களை எந்த அளவானாலும் தபால் மூலமும் பணமாக்கிக்கொள்ளலாம்.

என் ஐ-நிட்களை என்ன விலையில் பணமாக்கிக் கொள்ளலாம் ?

உங்கள் ஐ-நிட்களை நிகர சொத்து மதிப்பில் (என்.ஏ.வி) பணமாக்கிக் கொள்ளலாம். என்.ஏ.வி உங்கள் முதலீட்டின் மதிப்பைக் குறிப்பிடுகிறது. இம்மதிப்பு முக்கிய பத்திரிகைகளில் தொடர்ந்து வெளியிடப்படும்.

கடன் வசதி உண்டா ?

உண்டு. ஐ-நிட்களின் மேல் கடன் வழங்க பல வங்கிகள் கொள்கை அளவில் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றன (விவரங்கள் விண்ணப்ப படிவத்தில்).

என் முதலீடு எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்கும் ?

முதலீடுகள் மார்க்கெட் ரிஸ்க்கிற்கு உட்பட்டவை. ஆனால் அதிகமான லாபங்கள் பெற கொஞ்சமாவது ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டும். ஐடிபிஐ முதலீட்டாளர்களின் பாதுகாப்புகருதி ஒரு ஆண்டிற்கு உங்கள் ஐ-நிட்களை அதன் அசல் விலையில் (ஐ-நிட்டிற்கு ரூ. 10) திரும்பி வாங்கிக் கொள்ள தயாராக உள்ளது. இந்த வசதி (ஐடிபிஐ கேட்டிநெட்) 5000 ஐ-நிட்வரை ஒதுக்கீடாக அலாட்மெண்ட் கிடைத்தவர்களுக்கு மட்டுமே.

ஸ்பான்சர் & வீட் மேனேஜர்: இண்டஸ்ட்ரியல் டெவலப்மெண்ட் பாங்க் ஆஃப் இந்தியா இன்வெஸ்ட்மெண்ட் மேனேஜர்: ஐடிபிஐ இன்வெஸ்ட்மெண்ட் மேனேஜ்மெண்ட் கம்பெனி லிமிடெட் ரெஜிஸ்ட்ரார்: கார்வி கன்சல்டன்ட்ஸ் லிட். கஸ்டோடியன்: ஸ்டாண்டர்ட் சார்ட்டர்ட் பேங்க் என்.ஏ.

விரிவான பிரசுரத்துக்கும், விண்ணப்ப படிவத்துக்கும் ஐடிபிஐ மியூச்சுவல் தபால் பை எண். 9980 நரிமன் பாயிண்ட், பம்பாய்-400 021 என்ற முகவரிக்கு எழுதுங்கள்

முதலீடு செய்யுமுன் குறிப்பீட்டு ஆவணத்தைப் படிக்கவும்.

Sobhagya/95-Tam

நம் அன்றாடத் தேடல்களில் ஒன்று சேப்டி பின், ஹேர்பின் தேடுவது. இதைத் தவிர்க்க முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்கு அருகிலுள்ள ஸ்டேண்ட் ஒன்றில் காந்தம் ஒன்றைப் பொருத்தி, அதில் பின்களை ஒட்ட வைத்துக் கொண்டு, தேவைப்படும்போது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- முருகேஸ்வரி

போதிலும் கணவனின் மனமாற்றத்திற்காக ஒப்புக் கொண்டாள் கமலா. ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து சுமார் ரூ. 20,000 சேர்ந்தவுடன் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் இன்னும் நான்கு பேருடன் சேர்ந்து சுமார் 2 லட்ச முதலீட்டுடன் சொந்தமாக நிட்டிங் ஃபேக்டரி தொடங்கினார். அவர் தொடங்கிய வேளை சுபவேளை. அன்றிலிருந்து இன்று வரை அவர் வாழ்வில் சௌபாக்கியமே தவிர வேறில்லை. தொழிற்சாலையில் லாபமும் கணவரின் சேமிப்பும் அவருக்கு ஒரு நேஷனல் பர்மிட் லாரி வாங்கி அவர் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்ய உதவிற்று.

கோபமும் பிடிவாதமும் மிக்க ஒரு கணவனுடன் கட்டிய புடவையோடு திருப்பூரில் நுழைந்த கமலாவிற்கு இன்று இருப்பது ஒரு முன்னணி தொழிற்சாலையில் பங்கு, கணவனுக்கு 10 லட்சம் பெறுமான லாரி, நகரின் முக்கிய இடத்தில் சுமார் 3 லட்சம் மதிக்கத் தக்க ஒரு பிளாட். சீக்கிரம் வீடு கட்டப் போகிறார்கள். தனக்கு அலுவலகம், பேக்டரி போக ஒரு மொபெட்.

"எனது சௌபாக்கியமான வாழ்விற்குக் காரணம் என் கணவரின் கோபமும் பிடிவாதமும் சோம்பேறித்தனமும்தான்" என்கிறார் கமலா, 'ஆம் அவருக்கு அந்தக் குறைகள் இல்லையேல் நான் அவமானப்பட்டு திருப்பூர் வருவதேது? என்கட்டிங் திறமையை உபயோகப்படுத்தி இன்று ஒரு முதலாளியாக உருவாவது எப்படி? என் பொறுமையை உபயோகித்து என் கணவரைத் திருத்துவது எப்படி? எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒரு லட்சாதிபதிக் கணவரை உருவாக்குவது எப்படி?" என்று அடுக்குகிறார் கமலா. இது மட்டுமின்றி கணவனும் மனைவியும் இப்போது ஆங்கிலம் பேசும் வகுப்பில் சேர்ந்து ஆங்கிலத்தில் வெளுத்துக் கட்டுகிறார்கள்.

'என் புருஷன் நாளைக்கு லாரி விட்டுட்டு வந்துட்டான். நேற்று பூனை பாலைக் குடிச்சுட்டு போயிட்டார்' என்று இன்னமும் தமிழைக் கொலை செய்யும் கமலாவை இப்போது கணேசன் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடுகிறார்.

தன் கதையைப் பிறர் அறிவதன் மூலம் தன்னைப் போல பல பொறுமைசாலிகள் உருவாக வேண்டும் என்பதே கமலாவின் நோக்கம். விவாகரத்துகளும் பிரிவுகளும் ஏற்படுவதே ஒரு ஆணை தன்னால் வயப்படுத்தவோ, சீர்படுத்தவோ முடியும் என்ற நம்பிக்கை ஒரு பெண்ணுக்கு இற்றுப் போகும் காரணத்தால்தான் என்பது அவர் நம்பிக்கை.

"ஆனால் ஒரு பெண் உன்னைப் போல் வருடக்கணக்காக அவமானங்களை சகித்துக் கொண்டு பொறுமையாக ஏன் இருக்க வேண்டும்" என்று நான் கேட்டதற்கு அவரின் பதில் இதோ.

"நீ எம்.ஏ. படிக்க வேண்டும் என்று இருபது வருடம் பொறுமையாக படிக்கவில்லையா? வேலை வேண்டும் என்று தவமிருக்கவில்லையா? ஆபீஸில் மூன்றாம் மனிதரின் ஏச்சுக்கும் பேச்சுக்கும் அட்ஜஸ்ட் பண்ணி பிரமோஷன் ஒன்றே குறியாக இருக்கவில்லையா? அவ்வளவு ஏன் ஸ்போர்ட்ஸில் முதலிடம் வர ஒருவர் எவ்வளவு உழைத்துப் பொறுமையாக காத்திருக்கிறார்? இன்னும் எந்தத் துறையை எடுத்தாலும் அவரவர் லட்சியம் நிறைவேற முகம் தெரியாத பல மனிதர்களுடன் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொண்டு போய் பொறுமையுடன் வருடக் கணக்கில் காத்திருக்கிறோமே, ஆஃப்டர் ஆல் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வாழ்க்கைத் துணையின் குணநலன்களைப் பொறுத்து பொறுமை காப்பதில் என்ன தவறு" என்கிறார். நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?

- திருமதி செல்வம், அண்ணாமலைநகர்.

இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரை

பரிசு : 1½ லிட்டர் சௌபாக்யா ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் வெட்கிரைண்டர்

ஒரங்கட்டேய்....

நானும் எத்தனையோ பெண்களைப் பார்த்துள்ளேன். ஆனால் எனது உறவினப் பெண் ஒருத்தியின் சாமர்த்தியத்தை பார்த்த போது, அடேயப்பா... பெண்களால் முடியாதது எதுவுமில்லை என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றியது.

கீதாவிற்குக் கல்யாணமாகி எட்டு வரு

டம் ஜாம் ஜாம் என்றுதான் குடும்பம் ஓடியது. அவள் கணவன், சரவணன் மெடிகல் ரெப். எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லைதான். ஆனால் பெண் வலையில் மாட்டிக் கொண்டான். மாடி வீட்டில் இருந்தவள் நர்மதா. ஒரு சிட்ஃபண்டில் வேலை செய்பவள். அழகிதான். மாடியில் இருக்கும்போது நிமிர்ந்தும் பார்க்காதவள், வேறு வீடு போனதும், வழியில் சரவணனுடன் பேசிப் பழக ஆரம்பித்தாள். அது முற்றி பழுக்கும் நிலைக்கு வருவது கீதாவிற்குத் தெரியும். சரவணன் நர்மதாவுடன் பைக்கில் செல்வதாக பலர் கூறக் கேட்டும் நம்பாதவள், தானே பல இடங்களில் அவர்களை பார்க்க நேர்ந்த போது மனவேதனையில் வெம்பினாள். தன் இரு குழந்தைகளின் நலன் கருதி வீட்டில் தன் மனபாரத்தைக் காட்டாது சரவணனுடன் எப்போதும் போலவே நடந்தாள்.

ஸ்டோரில் பேக்கிரி அயிட்டம்ஸ் பில் வீட்டிற்கு வரும் போது, கீதாவுக்குத் தெரியும் அது நர்மதாவின் வீட்டுக்குத்தான் செல்கிறது என. பல்லைக் கடித்து பொறுத்துப் பார்த்தாள். தனிமையில் அழுது மனபாரத்தைத் தீர்த்தாள். ஆனால் சரவணனின் போக்கு மிக மோசமானது. "நமி கேட்டா..." என அவனுக்கு வரும் அத்தனை காம்ப்ளிமெண்ட்ஸ்ஸையும் அங்கேயே இறைத்து விட்டு வருவான். கீதாவிற்குப் பயம் பிடித்தது. இனியும் பொறுமையாக இருந்தால் தலைக்கு மேல் வெள்ளம் வரும் என எண்ணி யோசித்தாள். வேறு வழி தெரியவில்லை. அவள் அண்ணன் வரும்போது அவனிடம் சொல்லி அழுதாள். அவன் அவளை ஆறுதல்படுத்தி ஒரு வழியும் சொல்லி தேற்றினான். அதன்படி, கத்தி மேல் நடப்பது போல திட்டம் தொடங்கியது.

கீதா வலியச் சென்று நர்மதாவை எதேச்சையாக பார்ப்பது போல பார்க்க ஆரம்பித்து, 'ஹலோ'வில் தொடங்கி, சற்று நெருக்கமாகி, வீட்டுக்கு அழைக்கத் தொடங்கினாள். மாடி வீட்டுக்காரி என்கிற உறவில். நர்மதாவும் வரபோகத் தொடங்க, சரவணனுக்கு மிகக் கொண்டாட்டம்தான். கீதா பாவம் வெகுளி என நினைத்தான். ஆனால் அவள் ஸ்டெடியாகப் போவது யாருக்குத் தெரியும்?

கீதாவின் அண்ணனும், நர்மதா வரும் போதெல்லாம் எதேச்சையாக வருவது போல வந்து விடுவான். அவன் கலகலப்பாக பழகும் டைப். நல்ல பதவியில் வேறு உள்ளான். கல்யாணமாகி அவனுக்கும் ஒரு குழந்தை உள்ளது. சன்டே, ஈவினிங் என எல்லோரும் அரட்டை அடிப்பார்கள். மெல்ல மெல்ல நர்மதாவுக்குக் கீதாவின் அண்ணனின் மேல் ஈர்ப்புண்டானது. அதுதானே வேண்டும்? அவனின் ஸ்மார்ட்னஸ், தோற்றம், பேசும் விதம் இதெல்லாம் விட அவன் அடிக்கடி கொண்டு வந்து தரும் பொருட்கள், ஆக எல்லாமே நர்மதாவுக்கு பெரும் ஈர்ப்பைத் தந்தது.

அவன் கீதாவின் அண்ணனுக்காகக் காத்திருப்பதை, தன்னிடம் உள்ள பேச்சு குறைவதை, சரவணன் உணர்ந்தான். அவனுக்குச் சொல்ல முடியாத எரிச்சலும் பொறாமையும் உண்டானது. மறைமுகமாக நர்மதாவைக் கண்டித்திருப்பான் போலுள்ளது. ஆனாலும் நர்மதா கீதாவின் அண்ணனுக்காக வர ஆரம்பிக்க சரவணன் ஒருநாள் தாங்க முடியாமல் நர்மதாவிடமே கத்தி விட்டான். இனி வீட்டுக்கு வரும் வேலை வேண்டாம், முகத்தில் முழிக்க வேண்டாம் என ஏசிவிட்டான். அவனும் எங்கும் போவதில்லை. திருடனுக்குத் தேள் கொட்டியது போல புத்தி வந்தது அவனுக்கு.

முள்மேல் பட்ட துணியை மெல்ல எடுத்து விட்டாள் கீதா. இதுவே கத்தி, ஆர்ப்பாட்டம் பண்ணியிருந்தால் நிலைமை படுகுழிக்கல்லவா போயிருக்கும். பொறுமையாக இருந்து, புத்திசாலித்தனமும் இருந்தால் எந்தப் பிரச்னைக்கும் வழிகாணலாம். கீதாவின் அண்ணன் பிறகு சிரித்துக் கொண்டே, "இன்னும் கொஞ்ச நாள் இப்படியே நா போயிருந்தேன்... என் பொண்டாட்டி அவ அண்ணங்கிட்ட போயிருப்பா. நல்லவேளை, இனியாவது புருஷனை புடிச்சு வெச்சுக்கம்மா...." என்றானே பார்க்கலாம்.

சரவணனுக்கு எதுவும் இன்னும் தெரியாது. அவன், பெண்டாட்டியை ஏமாற்ற நினைச்சதுக்கு தனக்கு நன்றாக வேணும் என அடங்கிக் கிடக்கிறான். யார் யாரை ஏமாற்றினார்களோ நிலைமை சுமுகமாக அமைந்தது. தானிக்கு தீனி சரியாச்சு.

- வ. ராஜேஸ்வரி, ஓசூர்.

ஒரு கரண்டி இட்லி மாவை வாணலியில் போட்டு அதன்மேல் காய்கறிகளைத் தூவி (வெங்காயம், தக்காளி, கோஸ், காரட்) மேலும் ஒரு கரண்டி மாவைப் பரவலாக ஊற்றி, நிறைய எண்ணெய் விட்டு மூடி வார்த்தால் சுவையான பிஸ்ஸா தோசை தயார்.

- கீதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

அட்டைப்படக் கட்டுரை

விளையாட்டுத் துறையில் ஆர்வமுள்ள

எழும்பூர் ரயில் நிலையத்துக்கு அருகில் உள்ள மேயர் ராதா-கிருஷ்ணன் விளையாட்டுத் திடல். அதில் சற்றே உள்ளடங்கியுள்ள வாலிபால் கோர்ட்டுகள். அவற்றில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த மாணவிகளைப் பார்த்ததும் கொஞ்சம் ஆச்சரியம் ஏற்பட்டது. பொருளாதாரத்தில் மிகவும் பின்தங்கியவர்களாகத் தோற்றமளித்தார்கள் அவர்கள். திடலில் விளையாட வேண்டுமானால் அரசு இலவசமாக அனுமதிக்கலாம். ஆனால் பயிற்சிக்கான செலவு? தவிர, பொருளாதார செழிப்பு உள்ள குடும்பத்தினர் வேண்டுமானால் தங்கள் மகள் விளையாட்டு போன்ற எக்ஸ்ட்ரா-கரிகுலர் நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடுவதை சந்தோஷமாக அனுமதிப்பது உண்டு. ஆனால் ஏழைகளின் வீட்டில் "ஸ்கூல் விட்டா வீடுன்னு இருந்தாப் போதும். மற்றபடி வீட்டு வேலையிலே ஒத்தாசை செய்" என்று தாய் கூறும் சாத்தியக்கூறுதான் அதிகம் எனும் நிலையில், நகரின் வெவ்வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் தினமும் இரு வேளைகளிலும் அந்த சிறுமிகள் வந்து ப்ராக்டீஸ் செய்கிறார்கள் என்பதை அறிந்த போது ஆச்சரியம் அதிகமானது.



• ஜான்





• ஹேமமாலினி



• ஆனந்தி

ஆச்சரியங்கள் அத்துடன் நிற்கவில்லை. பொதுவாக இது போன்ற திடல்களில் பெண்கள் விளையாடினால் பார்வையாளர்களில் சிலராவது கிண்டலான பேச்சுக்களை எழுப்புவது சகஜம். (சொல்லப் போனால் இந்தக் காரணத்திற்காகவே தங்கள் மகள் இதுபோன்ற பொது விளையாட்டுத் திடல்களில் ஆட வேண்டாம் என்று முடிவெடுக்கும் பெற்றோர்கள் உண்டு). ஆனால் மேலே நாம் குறிப்பிட்ட விளையாட்டு ப்ராக்டீஸின் போது பார்வையாளர்களிடமிருந்து எந்த ஒரு தவறான விமரிசனமோ- ஏன் கிண்டலான பார்வையோ கூட வெளிப்படக் காணோம். மேலும் விசாரித்ததில் மனதிற்கு சந்தோஷம் அளிக்கக்கூடிய பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

1961-ல் தொடங்கப்பட்டது நெல்லை நண்பர்கள் குழு என்ற அமைப்பு. மேயர் ராதாகிருஷ்ணன் விளையாட்டுத் திடலில் இயங்கத் தொடங்கிய இந்த அமைப்பு சிறுவர்





• அலிசியா

தமிழக முதல்வரின் கவனத்திற்கு...



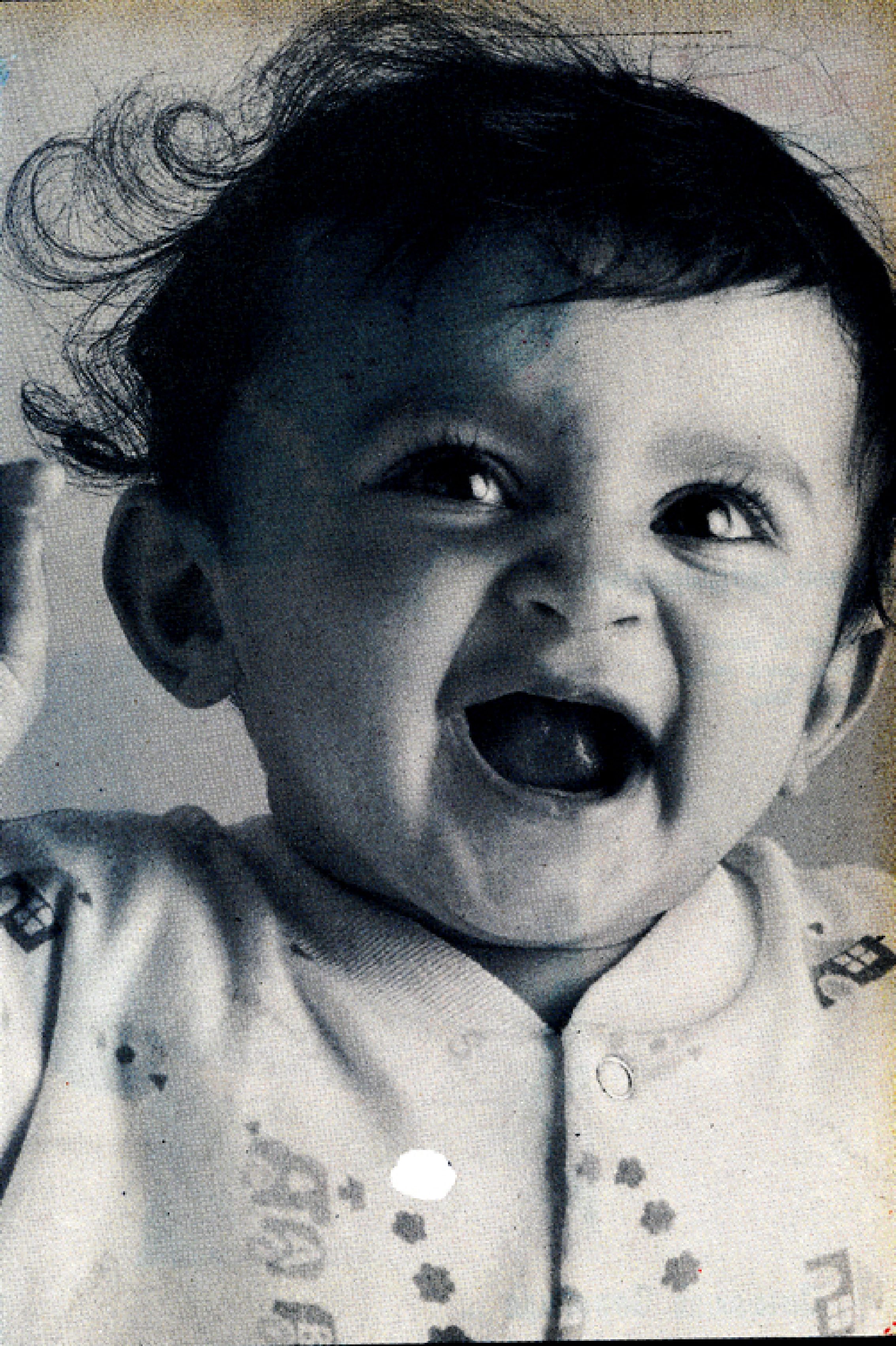
சிறுமிகளுக்கு வாலிபால் விளையாட்டில் பயிற்சி அளித்து வருகிறது. சிவந்தி ஆதித்தன் அளித்த பேராதரவைத் தொடர்ந்து, அது "சிவந்தி வாலிபால் பயிற்சித் திட்டம்" என்ற ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது. இதில் சென்னையில் உள்ள மாணவிகளுக்கு- குறிப்பாக பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கியவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கியது.

விளையாட்டுப் பயிற்சி மட்டுமல்ல; வேறு சில விஷயங்கள் கூட இங்கு இந்த மாணவிகள் பயிற்சி பெறத் தூண்டுகோலாக உள்ளன. காலை சிற்றுண்டி, பயிற்சி, விளையாட்டு உடைகள், 'கேம்ப்'பின் போது பால், முட்டை போன்ற சத்துணவு- இத்தனையும் இலவசமாக அளிக்கப்படுகின்றன.

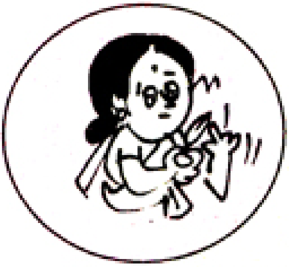
அமைந்தகரை பெண்கள் பள்ளியில் ஒன்பதாவது வகுப்பு படிக்கும் ஹேமமாலினி ஒரு வருடமாக இங்கு வாலிபால் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்கிறார். தந்தை உயிரோடில்லை. அம்மாவோ வீட்டு வேலை செய்து குடும்பத்தை நடத்துகிறார். இந்த நிலையில் இவரது விளையாட்டு ஆர்வம், மேலே குறிப்பிட்ட வசதிகள் மட்டும் அளிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை என்றால், முளையிலேயே கருகி விட்டிருக்கும் என்பது தெளிவாகவே புரிந்தது. "காலை ஆறு மணியிலிருந்து எட்டு மணி வரை ப்ராக்டிஸ் செய்வேன். இங்கேயே பொங்கல் இந்த மாதிரி டிபன் தருவாங்க. பிறகு நேரே இங்கிருந்தே ஸ்கூலுக்குப் போயிடுவேன். ஸ்கூல் முடிந்ததும் வீட்டுக்குப் போயிட்டு, இங்கே வருவேன். நாலரையிலிருந்து சுமார் இரண்டு மணி நேரம் திரும்பவும் வாலிபால் ப்ராக்டிஸ் செய்வேன். அப்புறம் வீடு" என்று தன் 'ரொட்டீனை' விவரிக்கிறார்.

ஆறாம் வகுப்பு படிக்கும் போதிலிருந்தே இவர் மனதில் வாலிபால் ஆடும் ஆசை வந்திருக்கிறது. ஆனால் அவரது பி.டி. ஆசிரியை உணர்ந்து கொண்டு, மேற்கூறிய அமைப்பில் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்பதைக் கூறியவுடன், அவரது கனவு நனவாகியிருக்கிறது.

வாலிபாலைப் பொறுத்தவரை ஆஷாராணியையும், மற்றபடி பி.டி. உஷாவையும் தன் ஆதர்ச விளையாட்டு வீராங்கனைகளாகக் கூறும் ஹேமமாலினி வருங்காலத்தில் தென்னக



அதைவிட உங்கள் அக்கறைகளையும் உணர்ந்தவர்கள்



பச்சை மிளகாயை லேசாகக் கிறி விட்டு வதக்கினால் வெடித்துச் சிதறாமல் இருக்கும்.

—பானுராம்

ரயில்வேயில் சேர்ந்து அதன் வாலிபால் குழுவில் இடம்பெறுவதே தன் லட்சியம் என்கிறார்.

குறிப்பாக ரயில்வேயைத் தேர்ந்தெடுக்கக் காரணம் என்ன என்று கேட்பவர்களுக்கு, அந்த நிறுவனம் ஒன்றில்தான் பெண்களுக்கான வாலிபால் அணி இருக்கிறது என்ற சோகமான உண்மையை சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. நெய்வேலி லிக்னைட் நிறுவனத்தில் இருந்த பெண்கள் வாலிபால் குழு அங்கு தோன்றிய ஒரு புகைச்சலில் கலைக்கப்பட்டுவிட்டதாம். தென்னக தபால் தந்தித் துறையில் ஒரு காலத்தில் இருந்த பெண்கள் வாலிபால் குழு இப்போது இயங்கவில்லை– புதிதாக நியமனங்கள் நடைபெறாததும் ஒரு முக்கிய காரணம்.

அடுத்து ஆனந்தியை சந்தித்தோம். திருவல்லிக்கேணியில் உள்ள என்.கே.டி. தேசிய உயர்நிலைப் பள்ளியில் பத்தாவது படிக்கிறார். சிறு கடை ஒன்றை அப்பா நடத்த, அம்மா வீட்டைப் பார்த்துக் கொள்ள, ஆனந்தியின் குடும்பத்தை அப்படி ஒன்றும் நடுத்தர வகுப்பு என்று கூட சொல்லி விட முடியாதாம். மூன்று பெண்கள், ஒரு மகன் இவர்களைக் கொண்டே அந்தக் குடும்பம் கைக்கும் வாய்க்குமாகத்தான் வாழ்க்கை நடத்தி வருகிறது. ஒன்றரை வருடங்களாக வாலிபால் விளையாடி வரும் ஆனந்தி இதில் வேகமாக முன்னேறி வருகிறார்.

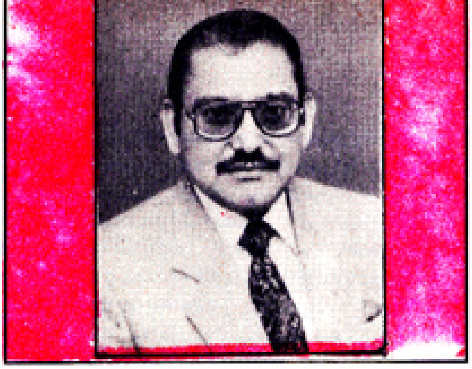
சிவந்தி வாலிபால் பயிற்சித் திட்டத்தில் சேர்ந்து கடகடவென்று மாநில அணியில் இடம்பெற்றிருக்கிறார் அலிசியா. ராம் நாடு ஸ்டேட் சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் தான் பங்கேற்ற சிவந்தி அணிக்கு இரண்டாம் இடமும், சென்ற ஆண்டு நாகர்கோவிலில் நடைபெற்ற அகில இந்திய தேசிய விளையாட்டில் தங்கள் குழு முதலிடமும் பெற்றதை பெருமையாகக் குறிப்பிடுகிறார். "வாலிபால் விளையாட அதிக உயரம் என்பது நிச்சயமாக ஒரு ப்ளஸ் பாயிண்ட்தான். நான் அதிக உயரமானவள் அல்ல. எனவே நேரடியாக தாக்கும் உத்திக்கு பதிலாக நான் 'ஆர்ச் அஃபென்ஸ்' எனப்படும் உத்தியில் பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டு தேர்ச்சி அடைந்திருக்கிறேன்" எனும் அலிசியா எத்திராஜ் கல்லூரியில் படிக்கிறார்.

அலிசியாவின் வெற்றிகளைப் பற்றி அவரது தந்தை நெல்சனுக்கு தனிப்பெருமை. "நானே ஒரு காலத்தில் வாலிபால் விளையாட்டுக்காரன்தான். எவ்வளவு முயன்றும் எனக்கு தேசிய அணியில் சேர வாய்ப்பு கிடைக்கலே. அலிசியாவுக்கு அந்த வாய்ப்பு கிடைக்க இருக்கு. என் இரண்டாவது மகள் ஃபிடெலியாவுக்கும் யூத் நேஷனல்ஸில் இடம் கிடைச்சிருக்கு" என்று மகிழ்கிறார். சமீபத்தில் மேற்கு வங்கத்திலுள்ள பரத்வானில் நடைபெற்ற போட்டிகளில் இந்தக் குழு வென்ற போது இவரது மனைவிதான் குழுவுக்கு கார்டியனாகச் சென்று வந்தாராம்.

இந்த அமைப்பு 'நெல்லை நண்பர்கள் குழு'வாக இருந்தபோதே அதன் நிறுவனராக விளங்கிய ஜான், காவல்துறையில் பணியாற்றியவர். முதலில் பகுதி நேரமாகத்தான் இவர் சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு வாலிபால் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கினார். முப்பது வருடங்களுக்கு முன்பே மனைவி இறந்து விட, ஒரே மகளுக்கும் திருமணமாகிவிட, இப்போது சென்னை ராதாகிருஷ்ணன் ஸ்டேடியம்தான் இவரது இருப்பிடம். இளைய சமூகத்தினருக்கு வாலிபால் கற்றுத் தருவதுதான் கற்றுக் கொடுப்பதுதான் தன் வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம் என்றே ஆகி விட்டிருக்கிறது.

"இந்தத் திட்டத்தில் 'டாக்டர் சந்தோஷம் சேரி'யை பதினைந்து வருடங்களுக்கு முன் தத்து எடுத்துக் கொண்டோம். அங்குள்ள சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு இலவசமாக விளையாட்டுப் பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்கினோம். காவல் துறையைச் சேர்ந்த பல முக்கிய அதிகாரிகளும் – இதற்கு நிதிஉதவி உட்பட பல கோணங்களில் உதவியிருக்கிறார்கள். மாநில அரசும் உதவுகிறது. பெண்களுக்கான வாலி பால் விளையாட்டுப் பயிற்சி அளிக்கும் திட்டத்தை 1970–ல் தொடங்கினோம். இன்று தேசிய அணியில் பெரும் பெயர் பெற்றிருக்கும் ஆஷா, கமலா ஆகியோர் இந்த அமைப்பில் பயிற்சி பெற்றவர்கள்தான். மாநில அணியிலும் இங்கிருந்துநான்கு பேர் இடம் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

பயிற்சியில் படு கண்டிப்பாக இருப்பேன். இருட்டுவதற்கு முன் – சுமார் ஆறரை மணிக்கு ப்ராக்டிஸை கட்டாயமாக முடித்து விடுவேன். என்னிக்காவது யாராவது பயிற்சிக்கு வரலேன்னா, அவங்க பெற்றோரி



• சையது அகமது

டமிருந்து அடுத்த நாள் அதற்கான காரணத் தோடு லெட்டர் வாங்கிட்டு வரணும். நானே காவல் துறையிலே வேலை செய்த வன்றதாலே இந்த ஏரியாவிலே எனக்கு ஒரு மதிப்பு உண்டு. அதனாலே எந்தப் பயலும் இங்கே வந்து பெண்களைக் கிண்டல் செய்ய மாட்டாங்க. பெற்றோர்களும் இதனாலே தங்கள் மகள்களை இங்கே நிம்மதியாக அனுமதிக்கிறாங்க. 1990ல்தான் இங்கே பெண்களுக்கான வாலிபால் அணி உருவானதுன்னாலும், இரண்டே வருடங் களில் மாநிலத்திலேயே ஸ்ட்ராங்கான அணியாகும் அளவுக்கு வளர்ந்து விட்டது'' எனும் ஜான், ஆண்களுக்கு அளிக்கும் அதே மாதிரி பயிற்சிகளைத்தான் (ஸ்ட்ரெச்சிங் பயிற்சிகள் உட்பட) பெண்களுக்கும் அளிக் கிறார். அப்போதுதான் முட்டி, முதுகுப் பகுதிகளில் எந்தவித வலியும் தோன்றாதாம்.

ஒரு நடைமுறைச் சிக்கலையும் எடுத்துச் சொல்கிறார் அவர். "இப்போ தேசிய அணி யில் இடம் பெற்றிருக்கிற கமலாவையே எடுத்துக்குங்க. ஒரு மாத கேம்ப்பிற்குப் பிறகு ஃபெடரேஷன் கோப்பைப் பந்தயம். பிறகு ஜூனியர் நேஷனல்ஸுக்காக இரண்டு மாதப் பயிற்சி. பிறகு சீனியர் நேஷனல் ஸுக்காக ஒரு மாதம் - இப்படி ஐந்து மாதங்கள் தொடர்ந்து பள்ளிக்குப் போக முடியாத நிலையில் திடீரென்று அவள் பள்ளித் தேர்வை எதிர்நோக்க வேண்டு மென்றால், எப்படி அதை சரியாகச் செய்ய முடியும்? இந்த நிலையில் பெற்றோர்கள் எப்படி விளையாட அனுப்புவாங்க? இதைப் பற்றி நான் நிறைய மனுக்கள் அரசுக்கு அனுப்பியிருக்கிறேன். அதன் காரண மாகவோ என்னவோ ஸ்போர்ட்ஸில் ஈடு படும் மாணவர்களுக்குக் கூடுதல் மதிப் பெண்களைத் தர அரசு சம்மதித்தது. தேசிய அளவில் முதலிடம் பெற்றிருப்பவருக்குப் பதினைந்து மதிப்பெண்கள், இரண்டாமிட மென்றால் 13, மாநில அளவில் என்றால் 12, மாவட்ட அளவில் என்றால் 3, இப்படி."

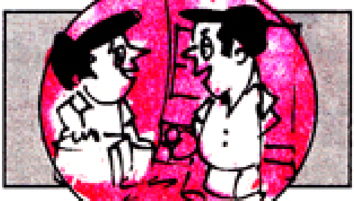
"ஒரு வருடத்திற்கு 500 பந்துகள் தேவைப் படுகின்றன. மூன்று பேருக்கு ஒரு பந்து என்று இருந்தால்தான் சரியாகப் பயிற்சி அளிக்க முடியும். ஒரு பந்தின் விலை 3.50 ரூபாய் ஆகிறது. தவிர விளையாட்டுத் தொடர்பான பல பொருள்களையும் வாங்க வேண்டியிருக்கிறது. இதற்கெல்லாம் நிறைய செலவாகிறது'' என்கிறார் ஜான். இந்த வகையில் இவர்களுக்கு உதவும் புரவலர் களில் தி.நகர் எல்.கே.எஸ். கோல்ட் ஹவுஸ் நகை நிறுவன உரிமையாளர் சையது அகமது குறிப்பிடத்தக்கவர். போட்டிகளை ஸ்பான்ஸர் செய்வது முதல் பலவிதங்களில் இந்த அமைப்புக்கு உதவி வருகிறார் அவர்.

அவரை சந்தித்த போது, ஸ்போர்ட்ஸில் தனக்கு உள்ள ஆர்வத்தை வெளியிட்டார். "சின்ன வயசிலிருந்து எனக்கு விளையாட் டுன்னா குறிப்பா தடகள விளையாட் டுகள்னா ரொம்ப இஷ்டம். ஓட்டப் பந்தயத் திலெல்லாம் கடைசியாகத்தான் வருவேன். ஆனாலும் அதற்காக வெட்கப்பட மாட் டேன். ஆசிரியர்களும் என்னை இந்த ஸ்போர்டிவ் குணத்திற்காகப் பாராட்டு வாங்க. சோதனையாக பார்வைக்குறை வாலே மூக்குக் கண்ணாடியும் போட்டுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படவே, விளையாட்டுத் துறையில் என்னால் மேலும் முயற்சிகள் எடுத்துப் பிரகாசிக்க முடியல்லே. நகை வியாபாரத்தில் நல்ல நிலைக்கு வந்த பிறகு, ஜான் என்னை சந்தித்து தங்கள் திட்டத் திற்கு என்னை உதவச் சொன்னார். பெண் கள் சம்பந்தப்பட்டது, அதுவும் பொருளா தாரத்தில் பின்னடைந்திருக்கும் குடும்பப் பெண்களுக்கு விளையாட்டுப் பயிற்சி அளிக்க என்றதும், நான் உடனடியாக அவர் களுக்கு உதவ முடிவு செய்தேன். சொல்லப் போனால் இது மாதிரி விஷயங்களுக்கெல் லாம் அரசையே நம்பிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. தனியார் நிறுவனங்களும் தோள் கொடுக்க வேண்டும்'' என்றார்.

வந்ததை வரவில் வைப்போம்

வெளியூரிலிருந்து உங்கள் வீட்டிற்கு 'விஜயம்' செய்யும் உறவினரை வரவேற்று மகிழ்வதை விட்டு விட்டு, உடன் வருகை தராத அவரின் கணவர், அம்மா என பேச்சு முழுதும் அதற்கு வருத்தம் காட்டு வதில் திரும்பினால்- அவ்வளவுதான் அங்குள்ள 'சந்தோஷமான சூழ்நிலை கெட்டு, விரும்பி மெனக்கெட்டு வந்திருந்த அவருமே என்னவோ போல ஆகி நாமும் மூட் அவுட்!

எஸ்.மாலதி



பெண்களுக்கான விளையாட்டுப் பயிற்சி என்றதும் உடனடியாக உதவ முன்வந்ததற்கான காரணங்களையும் பட்டியலிட்டார்.

"இப்போது சுமார் முப்பது ஏழை மாணவிகள் வாலிபால் கற்றுக் கொண்டு வருகிறார்கள். இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் அவர்களது விளையாட்டுத் திறமை பட்டை தீட்டப்படுகிறது என்பது மட்டுமல்ல; அவர்களுக்கு ஸ்போர்ட்ஸ் கோட்டாவில் வருங்காலத்தில் வேலை கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்புகளும் உருவாக்கப்படுகின்றது என்பதும்தான்.

பொருளாதாரத்தில் மிகவும் நலிந்தவர்கள் வாழும் பகுதிகளில் விரும்பத்தகாத சூழல் இருக்க சாத்தியக்கூறு உண்டு. இவற்றிலிருந்து சிறிது நேரமாவது விடுபடும் சுதந்திரமும் இந்த விளையாட்டுப் பயிற்சியால் அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. மாலையில் பயிற்சி முடிந்த பிறகு, பள்ளியில் கொடுத்த ஹோம்-ஒர்க்கையும் விளையாட்டுத் திடலிலேயே இருந்து முடித்து விட்டுப் போகும் மாணவிகளும் உண்டு.

சொல்லப் போனால் ஸ்போர்ட்ஸ் என்பது பெண்களுக்குத்தான் அதிக அவசியம் என்பது என் கருத்து. வருங்காலத்தில் வாழ்க்கையில் பிரச்னைகளை சந்திக்கும் போது துவண்டு விடாமலிருக்க இந்த விளையாட்டுகள் பயிற்சிக் களமாக உதவும். தவிர மகப்பேறு போன்ற பலவித சந்தர்ப்பங்கள் எளிதாக அமைய, விளையாட்டுப் பயிற்சியால் உடலில் உண்டாகும் வலிமை உதவும். மேலும், ஸ்போர்டிவ் தன்மை என்கிறோமே, அந்த மனநலத்தை அதிகப்படுத்தவும் இது உதவுகிறது."

சிவந்தி குழுவில் பயிற்சி பெற்ற இரு பெண்கள் பங்களாதேஷ், பாங்காக் ஆகிய இடங்களுக்கெல்லாம் சென்று போட்டிகளில் கலந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று பெருமை பொங்கக் கூறுகிறார் சையது அகமது. இங்கு இருப்பவர்களுக்கெல்லாம் ஒரு பயம் இருக்கிறது. விளையாட்டுத் துறையில் மிகுந்த ஆர்வமும், இளைய தலைமுறையினரிடையே அன்பும் கொண்ட தமிழக முதல்வருக்கு ஒரு வேண்டுகோளை விடுத்தார்கள்–

மேயர் ராதாகிருஷ்ணன் விளையாட்டுத் திடலில் வரப் போகும் சார்க் விளையாட்டுகளில் ஹாக்கி இடம்பெற வேண்டும் என்று மாநில அரசு கருதியிருக்கிறது. இதற்காக அங்கு செயற்கைப் புல்வெளி ஒன்று வேகமாக உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறது. இதற்காக முன்பு வாலிபால் பயிற்சி அளிக்கப்பட்ட இடம் மாற்றப்பட்டு திடலின் வேறொரு புறம் இதற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. என்றாலும் திடீரென்று "சார்க் விளையாட்டில் கலந்து கொள்ள வரும் வெளிநாட்டு விளையாட்டு வீரர்களுக்குத் தங்க ஒரு விடுதி தேவையாயிருக்கும். அல்லது வண்டிகளை நிறுத்த இடம் தேவை" என்பது போன்ற ஏதாவது காரணத்துக்காக இருக்கும் இடமும் பறிபோய் விடுமோ என்ற கவலையை எழுப்புகிறார் சையது.

நியாயமான கவலைதான். சர்வதேசத் தரம் வாய்ந்த திடல்கள் உருவாவது நமக்குப் பெருமை தரக்கூடிய விஷயமாக இருக்கலாம். ஆனால் அது பல ஏழை மாணவிகளின் விளையாட்டுப் பயிற்சி ஆர்வத்தில் வெந்நீர் ஊற்றி விடுவதாக இருக்கக் கூடாது. நேரு ஸ்டேடியத்தைக் கூட சர்வதேசத் தரம் வாய்ந்ததாக ஆக்கினார்கள். அதனால் அங்கு இப்போது தொடக்க கட்டங்களில் உள்ள யாருமே விளையாட்டுப் பயிற்சி பெற முடியாமல் போய் விட்டது.

ராதாகிருஷ்ணன் திடல் போன்ற அரசு திடல்களில் யாருக்குமே இலவச அனுமதி உண்டு என்ற காரணத்தினால்தான் அங்கு தேசிய அளவில் வாலிபால் விளையாடக் கூடிய பெண்கள் உருவாக முடிந்தது. இந்த நிலையில் இந்தச் சலுகை மறுக்கப்பட்டால் அது இந்த அமைப்புக்கும், பொருளாதாரப் பின்னணியில் நலிந்த குடும்பங்களிலிருந்து இங்கு வந்து 'விளையாட்டில் முன்னேற்றம், அதனால் வருங்காலத்தில் கிடைக்கக்கூடிய நல்ல வேலை வாய்ப்பு' ஆகிய கனவுகளைக் கொண்டபடி பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளும் மாணவிகளின் கனவுகள் கனவுகளாகவே ஆகிவிடும். அரசு இவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

-ஜி.எஸ்.எஸ்.

அட்டை, வண்ணப் படங்கள்:
ராஜுநாராயண்



சர்க்கரை பாயசம் மீந்து விட்டால் அதில் சிறிது பழங்களை சிறிய துண்டங்களாய் வெட்டிப் போட்டு சிறிது நேரம் பிரிட்ஜில் வைத்து விட்டால் சிறிது நேரத்தில் சுவையான ப்ரூட் சாலட் ரெடி.

—லலிதாநாராயணன்

சத்யபாலா நிதி லிமிடெட்



மத்திய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற
"பரஸ்பர சகாய நிதி" நிறுவனம்

Nidhi Company Approval No : 37/27/93-CL III

சரவணா காம்ப்ளக்ஸ் எண் 36, பிள்ளையார் கோவில் தெரு, பல்லாவரம், சென்னை - 43

Tel : 405788/404351, Fax : 044-402981, Grams : "SATYABALA"

பாதுகாப்பு பெட்டக வசதி உண்டு	வயதானோர் மற்றும் மகளிருக்கு கூடுதல் 0.5% வட்டி மற்றும் சிறப்புப் பரிசு	சிறப்பு டெபாசிட் சேகரிப்பு மாதம்

பிக்சட் டெபாசிட் :

46 நாட்கள்	90 நாட்கள்	6 மாதங்கள்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டுகள்	3 ஆண்டுகள்	4 ஆண்டுகள்	5 ஆண்டுகள்
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

*** 5 வருடங்களுக்கு—டெபாசிட் ரூ.50,000 அதற்கு மேலும் – வட்டி 21%**

சிறப்பு டெபாசிட் திட்டங்கள்

டெபாசிட் ரூ	ஆண்டுகள்	திரும்பக் கிடைக்கும் தொகை ரூ
600/-	25	60,000
4500/-	12.5	50,000
6500/-	15	1 லட்சம்
9500/-	20	5 லட்சம்
20,000/-	25	25 லட்சம்

சத்யபாலா மறுமுதலீட்டுத் திட்டம்

டெபாசிட் ரூ	மாதங்கள்	திரும்பக் கிடைக்கும் தொகை ரூ
5000/-	45	10,000/-
10,000/-	68	30,000/-
25,000/-	90	1,00,000/-

* வட்டிக்கு முன்தேதியிடப்பட்ட காசோலைகள்!

*** உடனடி வட்டி டெபாசிட் திட்டம்**

ரூ 5000/-மும் அதற்கு மேலும் 1 ஆண்டுக்கு டெபாசிட் செய்து வட்டி ரூ 725/- உடனடியாக பெறுவீர்.

*** பிறந்த நாள் சிறப்பு டெபாசிட் திட்டம் :**

உங்கள் குழந்தைகளின் ஐந்து பிறந்த நாளன்று ரூ. 1000-ஐ டெபாசிட் செய்தால் 6-ஆவது பிறந்த நாளிலிருந்து ரூ 1500-ஐ பிறந்த நாள் பரிசாக 50 ஆண்டுகள் பெறலாம்.

* குறைந்த வட்டிக்கு சுலப தவணையில் நகை (கி. ரூ. 325/- வரை) மற்றும் அடமானக் கடன் (No Area Restriction)

தலைவர்	செயலாளர்	நிர்வாக ஆலோசகர்
நீதியரசர் G. இராமானுஜம் (ஓய்வு பெற்ற சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி)	திருமதி. K. இந்திராணி, M.A., B.Ed.,	ஆடிட்டர் திரு. G. கனகராஜ், B.Com., F.C.A.



இதர குரூப் நிறுவனங்கள்

சத்யபாலா பைனான்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் (Deposits, Hire Purchase, Leasing)
சத்யபாலா பைனான்சியல் சர்வீஸஸ் (OTCEI Dealer - Stock & Share Brokers, Loan Syndication)
கிளைகள் : பம்மல், பட்டாபிராம், மேற்கு மாம்பலம், மதுரை, திருப்பூர், இராஜபாளையம், மற்றும் **விரைவில்** தமிழகமெங்கும்.

நிறைவான சந்தோஷத்திற்கு! நிம்மதியான வாழ்க்கைக்கு! நாடுங்கள் உங்கள் சத்யபாலாவை.

ADSTART

சேமிக்கச் சிறந்த வழி...

2. தங்கம், வைரம், வெள்ளி

பண்டைய பூம்புகாரில் காக்கை விரட்ட வைடூர்யங்கள் என்று நாம் படித்ததுண்டு. இன்று பெண் பார்க்கும் ஆண்களைத் தங்கம் விரட்டோ விரட்டென்று விரட்டுகிறது. 10 பவுன் போடு, 20 பவுன் போடு என்று சர்வ சாதாரணமாய்க் கேட்கிறார்கள். வைரத்தோடு கேட்காமலேயே கொடுக்கப்படுகிறது. இதைத் தவிர பூஜை சாமான்கள் வெள்ளியில் என்று வெள்ளிக் கணக்கு குறைவதில்லை. ஆக தங்கம், வெள்ளி, வைரம் இவைகளுக்கு என்றென்றுமே தேவை இருக்கிறது.

ஆனால் சேமிப்பு என்று பார்க்கும் போது இவை எங்கு நிற்கிறது? முதலில் இவைகளின் நன்மையைப் பார்ப்போம்.

தங்கம், வைரம், வெள்ளி, இவை மூன்றுக்குமான 'டிமாண்ட்' ஏறிக் கொண்டிருக்கிறதே தவிர, இறங்குவதில்லை. 'கோல்ட் கண்ட்ரோல் ஆக்ட்'டை எடுத்தபின், நிறையத் தங்கக் கடைகள் முளைத்துவிட்டன. ஜனவரி 1 - ஆம் தேதி நகைக் கடைகளில் நுழைய முடிவதில்லை. 'சேல்' என்று வைத்துக் கொண்டால் கூட, மற்ற நாட்களிலும் கூட்டத்திற்குக் குறைவு இல்லை. இது இப்படி இருக்கும்போது, தங்கத்திற்கான விலை குறைய வாய்ப்பில்லை. சற்று ஏற்றம் இறக்கம் இருக்குமே தவிர, 'தடா'லென்று அதல பாதாளத்திற்கு விலை இறங்கச் சாத்தியமே இல்லை. 1982 இல் 10 கிராம் தங்கத்தின் விலை ரூ. 1740/-. 1984 இல் ரூ. 4640/-. வைரமும் 1983 இல் காரட் ரூ. 10,000/-. இப்போது 1995 இல் ரூ. 35,000/- ஆக ஏறிவிட்டது. அதனால் தங்கம், வெள்ளி, வைரம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் விலை ஏற்றத்தினால் விற்கும் போது லாபம்தான். நஷ்டம் வர சாத்தியமில்லை.

2. தங்கம், வெள்ளி, வைரம் - இவை மூன்றையுமே என்றைக்கு வேண்டுமானாலும் விற்றுக் காசாக்க முடியும். இதை 'liquidity' என்று சொல்வார்கள். ஒரு வீடு விற்பதிலுள்ள கஷ்டம் தங்கத்தை விற்பதில் இல்லை. எந்த நகைக் கடைக்கு எடுத்துச் சென்றாலும், பத்தாவது நிமிடமே கையில் காசு. இப்படிப்பட்ட 'liquidity' சேமிப்பிற்கு மிகவும் அவசியம்.



3. தவிர, தங்கத்தை விற்பதற்குச் செலவு ஒன்றும் இல்லை. ப்ரோக்கர் கமிஷன் என்று யாருக்கும் ஒன்றும் கொடுக்க வேண்டாம். விற்பவரோ, வாங்கப் போகும் கடை/நபரை நேரில் சந்தித்து விற்க முடியும்.

4. தங்கத்தையோ, வைரத்தையோ நகையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தங்கக் கட்டி தான் வைத்துக் கொள்ள முடியாதே தவிர, தங்கக் காசுகளை முகப்பு வைத்து வாங்கி வைத்து விடலாம். வைரத்தையும் நகையில் கட்டாமல் வாங்கி வைக்கலாம். இதன் நன்மை

தனியாப் பொடி பொடிக்கும்பொழுது அதனுடன் சிறிது புளியையும் சேர்த்துப் பொடியுங்கள். ருசி, மணம், அதிகமாய் இருக்கும்.

- ஆனந்தவல்லி



என்னவென்றால், விற்கப் போகும்போது, சேதாரம், செய்கூலி என்று நமக்கு நஷ்டம் ஏதும் வராது. வேண்டுமென்றால் பிற்காலத்தில் நகையாகவும் செய்து கொள்ளலாம். இப்படிப்பட்ட காசு, தங்க நகையை விட மதிப்பு அதிகம்.

5. இப்போது தங்கம், வைரம், வெள்ளி சேமிப்பாக வைத்திருப்பதின் கஷ்டங்களைப் பார்ப்போம். (தீமை என்று சொல்ல முடியாதே)

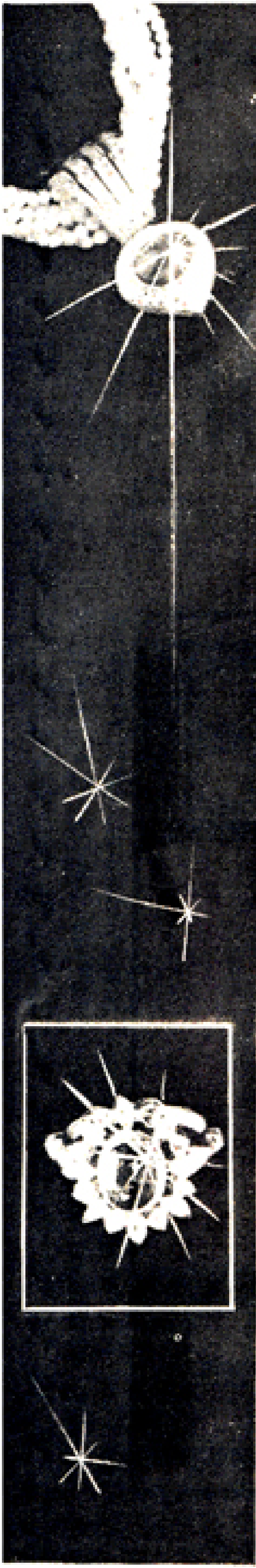
இந்தச் சேமிப்பு முறையால் மாதாந்திர வருமானம் வர வாய்ப்பில்லை. மாதச் செலவிற்கு நிறைய பணம் இருக்குமானால் மிஞ்சிய பணத்தை வேண்டுமானால் தங்கத்தில் போடலாம். ஆனால் வருமானம் இவற்றிலிருந்து வராது.

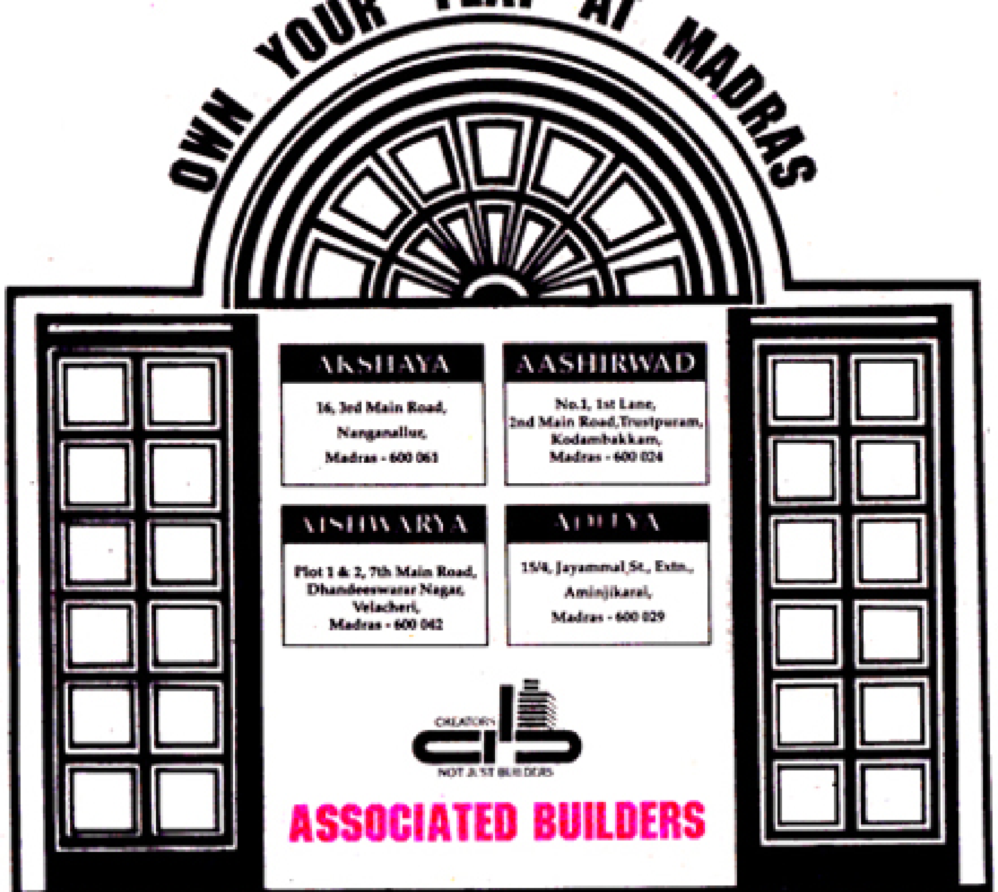
6. என்றைக்குமே அரசாங்கம் இந்தச் சேமிப்பு முறையை ஊக்கப்படுத்தியதில்லை. காரணம், இந்தச் சேமிப்புப் பண ஓட்டத்தை நிறுத்திவிடும். சேமிப்பை நாம் பாங்கில் போட்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். பேங்க் அந்தப் பணத்தைக் கடனாகக் கொடுக்கும். கடன் வாங்கியவர் முதலீடு செய்வார். முதலீடு கூலி, சாமான் வாங்க என்று திரும்பவும் கைமாறும். கூலி வாங்கியவர், மளிகைச் சாமான் வாங்குவார். இப்படி ஒரு 'circular flow' பணத்திற்கு உண்டு. அதனால் தங்கத்தை 'Blocked' சேமிப்பு என்று கூறுவோம். இதனால் வருமான வரியைப் பொறுத்த அளவில், அரசாங்கம் எந்த ஊக்கமும் கொடுப்பதில்லை. சேமிப்பு என்று பார்க்கும்போது, "வருமான வரி குறைப்புக்காக" என்று இந்தச் சேமிப்பைக் கொள்ள முடியாது.

7. கடைசியாக தங்கம், வைரம் வாங்கப் போகும்போது, நாம் ஏமாற்றப்படும் சாத்தியக் கூறுகள் நிறையவே இருக்கின்றன. மாற்று பற்றித் தெரிவதில்லை. சேதாரம் பற்றித் தெரிவதில்லை. செய்கூலி நகைக் கடைக்காரர் சொல்வதுதான். 'Open cutting' என்றால் பரவாயில்லை. 'closed' என்றால் உள்ளே வெள்ளி, அரக்கு வைத்து எடை ஏற்றப்பட்டிருந்தால் தெரியாது. இப்படி ஏமாற்ற நிறைய வழிகள் இருக்கின்றன. அதனால், சேமிப்பு என்று நினைத்துக் கடைசியில் செலவாகப் போய் நின்றுவிட வாய்ப்புண்டு. அதனால் வாங்கும் போது நன்கு விஷயத்தை அறிந்து கொண்டு வாங்க வேண்டும்.

இவை அனைத்தையும் மனத்தில் கொண்டு பார்க்கும்போது தங்கம், வைரம், வெள்ளி, ஒரு நல்லவித சேமிப்பே. குறைந்தது இன்னும் 50 ஆண்டுகளாவது, பெண்கள் நகை போடும் பழக்கம் இருக்கும். நகை போடும் பழக்கம் இருப்பதால், ஆசைக்காகவாவது கல்யாணத்தில் நகை போடப்படும். ஆண்கள் வேறு இப்போது ஒற்றைக் காது, ஒற்றைக் கை, கழுத்து என்று தங்கத்தில் ஜொலிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அதனால் தங்கத்திற்கான 'demand' குறையப் போவதில்லை. தவிர, தங்கம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டதால் நஷ்டம் என்று இதுவரை எங்கும் ஏற்பட்டதில்லை. வீட்டைப் பொறுத்த வரை தங்கம், வைரம் நல்ல சேமிப்பே. ஆனால் நாட்டைப் பொறுத்தவரை, இது சேமிப்பு அல்ல.

— லதா ரகுநாதன்





AKSHAYA
16, 3rd Main Road, Nanganallur, Madras - 600 061
AASHIRWAD
No.1, 1st Lane, 2nd Main Road, Trustpuram, Kodambakkam, Madras - 600 024
AISHWARYA
Plot 1 & 2, 7th Main Road, Dhandeeswarar Nagar, Velacheri, Madras - 600 042
ADITYA
15/4, Jayammal St., Extn., Aminjikarai, Madras - 600 029
CREATORS
NOT JUST BUILDERS

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ "குடும்பக் கடன் பெருக பெண்கள் காரணமா" கட்டுரைக்கு கொஞ்சம் இளைய சமூகத்தையும் பேட்டி கண்டிருக்கலாம். புகைப் படத்திலிருந்தவர்கள் எல்லோருமே ஏறக் குறைய ரிட்டயர்ட்.

தஞ்சாவூர், மும்தாஜ் அப்பாஸ்.

✉ 'சேமிப்புக்குச் சிறந்த வழி' தலைப்பில் பிரசுரமான 'ரியல் எஸ்டேட்' கட்டுரை பயனுள்ளது. பணம் போட்டுப் பொன்னை வாங்கினால் தேவைக்கு உடனே பணமாக்கிக் கொள்ளலாம். ஆனால் வாங்கிய 'மண்' (நிலம்) உடனுக்குடன் பணம் கிடைக்க உதவாது. என்றாலும் மதிப்பின் வரம்புயர்வு பொன்னை விட மண்ணுக்குத் தான் உண்டு என்பதையும் குறிப்பிட்டிருக் கலாம்.

சென்னை - 91, கவிஞர் ஐயாறு வாசுதேவன்.

✉ இங்களூர் கோவிலைப் பற்றிய செய்தி களை அறிய முடிந்தது மட்டும் அல்லாமல் அருள்மிகு பெரியநாயகி அம்மன் உடனுறை கைலாச நாதரை தரிசனம் செய்த திருப்தி ஏற்பட்டது. உங்கள் ஆன்மீகத் தொண்டுக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள் உரித்தாகுக.

மணியக்காரன்பாளையம்.

ஏ.ஜி. கல்யாணசுந்தரம்.

✉ மைதிலி எழுதிய 'இனி இப்பிறவியில்...' என்ற கதை பெண்கள் மீது மோகம் கொண்டு அலையும் சபல்கேஸ்களுக்கு ஒரு சவுக்கடியாக அமைந்தது.

திருச்சி - 20, எஸ்.வி. ஹேமாவதி.

✉ நவக்கிரக நாயகர்களின் பெருமை, பூஜிக்கும் முறை ஸ்தோத்திரம், வழிபாட்டுத்தலம், மலர், தானியம், ரத்தினம் போன்ற ஒன்பது கிரகங்களுக்கு உரியவற்றை ஒரே பக்கத்தில் கட்டமிட்டு தெளிவாக விளக்கியுள்ளது மிகப் பயனுள்ளதாகும். கொட்டை எழுத்துக் களில் எழுதி சாமியிடம் வைத்து அன்றன்று கிழமைக்கேற்ப ஸ்தோத்திரம் சொன்னாலே போதும்... கிரஹப்ரீதி கிடைக்கும். நான் செய்து விட்டேன்.

வேலூர் - 6, ரமாசந்திரசேகர்.

✉ வயதுக்கு ஒவ்வாத குணங்களுடன் சமூகத்தில் புரையேறி இருக்கும் 'சுந்தரம்' போன்ற 'ஜொள்'ளர்களின் வாழ்க்கை நிதர்சனத்தை தன் 'இனி இப்பிறவியில்' சிறுகதையில் வடித்த கதாசிரியர் மைதிலி அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

இராமேஸ்வரம், எம். முருகேசன்.

✉ "அமெரிக்காவில் பல்லாங்குழி போட்டி" படிக்க கலகலப்பாக இருந்தது. பல கவலை களை மறந்து படித்துச் சிரித்தேன், ரசித்தேன். கமலி ஸ்ரீபால் அவர்களுக்குப் பாராட்டுக்கள்.

சென்னை - 23, த. சத்தியநாராயணன்.

மனம் மெதுவடை போல துள்ளியது

✉ 'டிப்ரெஷன் உங்களையாரும் தாக்கலாம்' என்ற தலைப்பில் வந்த கட்டுரை, உளவியல் பூர்வமாக மிக நன்றாக ஆராய்ந்து எழுதப் பட்டிருந்தது! ஆண் பெண் இரு பாலருக் குமே இது பொருந்தும் எனலாம். குறிப்பாக... மனைவி மீது அக்கறை கொள்ளும் ஒவ் வொரு கணவனும், மகள் மீது அக்கறை கொள்ளும் ஒவ்வொரு தந்தையும், அவசியம் படிக்க வேண்டிய கட்டுரை இது! பாராட் டுக்கள்.

பாமத்தி வேலூர், இரா. சக்திவேல்.

✉ தமிழும், தமிழைச் சார்ந்த விஷயங் களுக்கே தனது கருத்துக்களை வெளியிட்டு வந்த அரசு மணிமேகலை மேடம், மங் கையர் மலரில் 'மெதுவடை செய்முறை' பற்றி விளக்கம் தந்தது சற்று வியப்புக்குரிய தாக இருந்தது. அவர்கள் சொல்லியிருந்தது போலவே, உளுந்தை வெறும் 10 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து இட்லி மாவு தயாரித்தேன். காலையில் சாப்பிடும் போது வாவ்! இட்லி சூப்பர் அண்ட் சாஃப்ட்! "இன்று இட்லியில் ஏதோ ஒரு மாற்றம் இல்லே!" என்று பிள்ளை கள் சொன்ன போது, எண்ணெயில் மெது வடை துள்ளுவது போல என் மனம் துள்ளி யது. நன்றி மேடம்.

சென்னை - 11, நான்வி சுந்தரராஜன்.

✉ 'மனப் புற்றுநோய்' பெற்றோர்கள்தாம் அதிகம் குற்றவாளிகளாகக் குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது. ஆனால் இத்தகைய பாடல் களுக்கு அனுமதி கொடுக்கும் தலைமை ஆசிரியர்களையும், பாடல்களுக்கு பயிற்சி கொடுக்கும் ஆசிரியர்/ஆசிரியைகளைப் பற்றியும் ஒன்றும் குறிப்பிடாதது வருத்தமே. இளம்பிஞ்சுகளை நேர்வழியில் நடத்திச் செல்லும் பொறுப்புடைய ஆசிரியப் பெரு மக்களும் இதற்கு உடந்தையாக இருப்பது கண்டிக்கத்தக்கது.

ஆந்திர மாநிலம், என். ஜெயஸ்ரீ.


கடலூரில் மகளிர் விழா



மங்கையர்மலர் & ராகா ஹெர்பல் பவுடர் வழங்கிய கடலூர் மகளிர் விழா

நாம் இத்தனை நாள் பெரிய நகரங்களில்தான் மகளிர் விழா நடத்தி இருக்கிறோம். அவற்றை ஒப்பிடும் போது கடலூர் சிறிய நகரம்தானே, எப்படி வரவேற்பு இருக்குமோ என்ற பயம் முதலில் இருந்தே இருந்தது.

ஆனால் இந்த விழாவோ மனதிற்கு மிகவும் நிறைவாக அமைந்து விட்டது. அறிவித்தபடி கடலூர், விழுப்புரம், திண்டிவனம், பண்ருட்டி, நெல்லிக்குப்பம், பாண்டிச்சேரி, நெய்வேலி மற்றும் சுற்றியுள்ள கிராமங்கள் என எல்லா ஊர்களில் இருந்தும் நூற்றுக் கணக்கான பெண்கள் கலந்து கொண்டனர். ஒவ் வொரு ஊரின் சார்பாகவும் அழைத்த முக்கிய பிரமுகர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டது நிறைவாக இருந்தது.

24.2.'95 அன்று இளையராகம் '95 நடந்தது. முதலில் பள்ளிகளுக்கான போட்டி. ஒவ்வொருவருக்கும் பத்து நிமிடங்கள் தரப்படும், அந்த நேரத்திற்குள் அவர்கள் நடனமோ, பாட்டு, நாடகமோ என என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், முதலில் பதிவு செய்து கொள்ளும் பத்து பள்ளிகள் பங்குகொள்ளலாம் என அறிவித்திருந்தோம். நூற்றுக்கு மேற்பட்ட பள்ளிகள் விண்ணப்பம் அனுப்பி இருந்தார்கள்! அவர்களுடைய ஆர்வத்தைப் பார்த்து என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. பிறகு இருபத்து மூன்று பள்ளிகளுக்கு அனுமதி அளிக்க வேண்டியதாகி விட்டது. கல்லூரிகளில் இருந்தும் மாணவிகள் விண்ணப்பித்தாலும் நேரம் கருதி பத்து மாணவிகளைத்தான் தேர்வு செய்தோம்.

காலையில் பள்ளிகளுக்கு இடையேயான போட்டி தொடங்கியது. நடனமும், பாட்டும், நாடகமுமாக அமர்க்களப்பட்டது. பாம்பு நடனம், கர்ணன் - குந்தி தேவி சந்திப்பு, சினிமா பாடல்களுக்கான ஆட்டம் என சுவைதான்! காது கேளாதோருக்கான அரசுப் பள்ளி கடலூரில் இருந்து வந்திருந்த மாணவியரின் நடனம் நெஞ்சைக் கவர்ந்தது. அவர்களின் பார்வை அனைத்தும், கீழே பார்வையாளர்களிடையே அமர்ந் திருந்த ஆசிரியரின் மேல். கேசட்டில் இசை ஆரம்பித்தவுடன் ஆசிரியர் சைகை செய்ய கணமும் தாமதிக் காமல் அவர்கள் நடனத்தை ஆரம்பித்ததும், ஒரு சிறிதும் பிசகு இல்லாமல் ஆடி முடித்ததும்... அவர்களுடைய திறமையைப் போற்றுவதா, அழகான அந்த வண்ண மலர்களை அப்படிப் படைத்து விட்ட ஆண்டவனை நோவதா?

நெய்வேலியில் இருந்து வந்த ஒரு மாணவன் கழுத்தில் சிறிய ருத்திராட்சத்துடன் காலில் செருப்பு கூட இல்லாமல் மேடையில் தோன்றினான். ஆனால் திருவாசகம் ஆரம்பித்தான் பாருங்கள், அவனுடைய 'கணீர்' குரலால் மேடையே நிறைந்தது. அற்புதமான குரல் உச்சஸ்தாயியில் பிசிறில்லாமல் ஒலித்தது. காது குளிர்ந்தது.

இப்படிப் பத்து பள்ளிக் குழந்தைகளின் கோலாகலத்திற்கு அப்புறம் கல்லூரி மாணவியர்க்கு 'எங்க ளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்...' எனும் தலைப்பில் பேச்சுப் போட்டி. இளைய தலைமுறையினரான அவர்கள் தங்களுக்கு சுடிதார் போன்ற உடைகளை அணியும் போது ஏற்படும் பிரச்னைகள், பெற்றோர் தங்களுடைய மென்மையான மனதைப் புரிந்து கொள் ளாமல் போவது இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் அலசித் தீர்த்து விட்டார்கள். அவர்களுடைய போட்டிகளுக்கு அப்புறம் மீண்டும் பள்ளி மாணவியருக்கான போட்டி ஆரம்பித்து மொத்தம் இருபத்தி மூன்று பள்ளிகள் தங்களுடைய திறமைகளைக் காண்பித்து இருந்தனர்.

நடுவர்களாக பிரபல எழுத்தாளர் ஆர்னிகாநாசரும், ஓவியர் வேதாவும், ராகா

• நினைவுப் பரிசு பெறும் மங்கையர் மலர் ஏஜெண்டுகள்...



• பரிசு பெற்ற கோலங்கள்....



ஹெர்பல் பவுடர் நிர்வாக இயக்குநரின் துணைவியார் திருமதி வீணா குமாரவேலு வும் கலந்து கொண்டனர்.

மறுநாள் மகளிர் விழா. வழக்கம் போல கையில் கோலப் பொடி கூடையுடன் ஆர்வ மான கூட்டம் அதி காலையில் இருந்தே குழும ஆரம்பித்து விட்டார்கள். பத்து மணி யில் இருந்து கோலப் போட்டி தனியிடத் தில் தொடங்கியது. நடுவர்களாக டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால், லலிதா பிரபாகர், ஓவியர் வேதா ஆகியோர் இருந்தார்கள். பிறகு முறை யாக மகளிர் விழா தொடங்கியது. தென் னாற்காடு வள்ளலார் மாவட்ட ஆட்சியரின் துணைவியார் திருமதி பாரதி பிரபாகர் ராவ் குத்துவிளக்கேற்றி துவக்கி வைத்தார். சென்னையில் இருந்து நம்முடைய சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்த டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால் விழாவினைத் துவக்கி வைத்தார். கடலூர் மகளிர் விழா அறிவித்து விட்டு ஆட்சியரின் துணைவியாரை அணுகிய போது பாரதி பிரபாகர்ராவ் முதலில் இருந்தே இந்த விழாவில் வெகுவாக ஆர்வம் காண்பித்தார். அவரும், ஐஸ்வர்யா மாதர் சங்கத்தின் செயலாளர் சந்திரிகா பாலசுப்ர மணியமும் பலவிதங்களில் உதவி செய்தது நம்மால் மறக்க முடியாத ஒன்று.

நெய்வேலி மகளிர் மன்றத்தைச் சார்ந்த பெண்களின் 'ராஸ்' நடனம் (பிரத்யேக பஸ்களில் வந்து கலந்து கொண்ட பெண் கள்) அடுத்தது. கச்சிதமான ஒப்பனை, வண்ணமயமான ஆடைகள், மலர்ந்த முகங்கள், வேகமான நடன அமைப்பு என பளிரென நடந்த இந்த நடனத்துடன் விழா களை கட்டி விட்டது. அடுத்ததாக பாபா மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளி மாணவர்கள் வரதட்சணைக் கொடுமையை எதிர்த்து ஒரு நாடகம் அமைத்துத் தங்களுடைய சமூக உணர்வினைக் காட்டினார்கள். அடுத்ததாக வினாடி வினா. அரங்கில் குழுமியிருந்த ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட பெண்கள், மேடையில் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு, தங்களிடம் விநியோகிக்கப்பட்ட பேப்பரில் பதில் எழுதினார்கள்.

அடுத்ததாக நேருக்கு நேர் நிகழ்ச்சி. தமி ழக அரசு காவல் துறைத் தலைமை இயக்கு நர் திரு. ஸ்ரீபால் ஐ.பி.எஸ்., கைனகாலஜிஸ்ட் டாக்டர். சாமுண்டி சங்கரி, டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால், அழகுக் கலை நிபுணர் மைதிலி பாபு, சித்த மருத்துவமனை நிர்வாக இயக்கு நர் சிநேகலதா ஆகியோர் கலந்து கொண் டனர். மிகவும் பயனுள்ள இந்த நிகழ்ச்சியின் சுவையான கேள்வி பதில்களை அடுத்த இதழில் நீங்கள் படிக்கலாம்.

அடுத்ததாக மாறுவேடப் போட்டி. எத்தனை கட்டபொம்மன்கள், ஔவையார் கள், பாரதியார்கள்! குட்டி குட்டியாக வந்து வெளுத்து வாங்கினார்கள். ஆதிவாசியாக வந்த சிறுவனின் மேக்-அப்பும், மேடையை அவன் கலக்கிய கலக்கும்... நடுவர்களாக வந்திருந்த கோகுலம் (ஆங்கிலம்) ஆசிரியர் சந்தியா ஸ்ரீதரனும், எழுத்தாளர் சுப்ரபால

• பரிசு பெறும் மங்கையர் மலர் ஏஜெண்டுகள், மாணவிகள்....







னும் நூற்றிருபதுக்கும் மேற்பட்ட அந்தக் குழந்தைகளின் திறமைகளுக்கு நடுவே யாரைத் தேர்ந்தெடுப்பது எனத் திண்டாடிப் போனார்கள்.

மாலையில் நாடகப் போட்டி மகளிர் மன்றங்களின் உற்சாகமான பங்கெடுப்பு. நவீன சாவித்திரி கணவனின் கொடுமை தாளாமல் எமனை வேண்டுகிறாள் தன் கணவனை அழைத்துப் போகச் சொல்லி! மற்றொரு நாடகம் காலை அவசரங்களை நடித்து எல்லோருக்கும் அவரவர் வீட்டு நினைவை ஏற்படுத்தியது. பனிரெண்டு மன்றங்கள் கலந்து கொண்ட இந்தப் போட்டியில் பெண்மையின் ஒட்டுமொத்த எழுச்சியைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

நடுவர்களாக நாடக நடிகர் கூத்தபிரானும், பாண்டிச்சேரி தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி உருவாக்குநர் எம்.எஸ். பெருமாளும் கலந்து கொண்டனர். நாடக உலகில் நல்ல அனுபவம் பெற்ற இருவருமே ஆக்கபூர்வமான யோசனைகளைக் கூறினார்கள். நடுவர்கள் சார்பில் பிறகு பேசிய கூத்தபிரான், இல்லத்தரசிகளான இவர்கள் இத்தனை அருமையாக நாடகம் போட்டதைப் பற்றியும், எப்படி சிறு சிறு குறைகளைத் தவிர்க்கலாம் என்பது பற்றியும் பேசினார்.



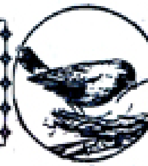
இரண்டு நாட்களாக இடைவிடாமல் நடந்த மகளிர் விழாவின் நிறைவாக பரிசளிப்பு விழா தொடங்கியது. காவல் துறை இயக்குநர் ஸ்ரீபால், அவருடைய துணைவியார் டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால், தென்னாற்காடு மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் பிரபாகர் ராவ், துணைவியார் பாரதி பிரபாகர் ராவ், விழுப்புரம் ராமசாமி படையாச்சி மாவட்ட ஆட்சியரின் துணைவியார் ப்ரீதி குப்தா, நெய்வேலி நிலக்கரி நிறுவன இயக்குநர் அனந்தராமன், ராகா நிறுவனம் சார்பாக சி. கே. குமார வேலுவின் தாயார் ஹேமாவதி, துணைவியார் வீணா குமார வேலு என அரங்கம் நிறைந்திருந்த காட்சி கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருந்தது.

திரு. ஸ்ரீபால் பேசும்போது, " 'அடங்கு' 'அடக்கு' என்ற இந்த இரண்டு வார்த்தைகளில் ஓர் எழுத்துதான் வித்தியாசம். தானாக அடங்கி கட்டுப்பாட்டோடு வாழும் சமூகம் உயர்கிறது. அப்படி அடங்காத போது எங்களுடைய துறையினர் அடக்க வேண்டியதாகிறது. இந்த ஓர் எழுத்து வித்தியாசம் காரணமாக நம்முடைய "நாட்டில் காவல் துறைக்கு நானூறு கோடி ரூபாய்க்கு மேல் செலவாகிறது" என்றார். பிரபாகர் ராவ் பேசும்போது, "இதுபோன்ற விழாக்கள் பெண்களின் திறமைகளைத் தூண்டுகிறது. கட லூரில் மீண்டும் இப்படி விழாக்களை நடத்த வேண் டும்" என்றார். கமலி ஸ்ரீபால், பாரதி பிரபாகர் ராவ, ப்ரீதி குப்தா ஆகியோரும் மகளிர் விழாவினை உளமாறப் பாராட்டிப் பேசினாகள். என்.எல்.சி. இயக்குநர் அனந்தராமன் என்.எல்.சி. சார்பாக இனி மங்கையர் மலருடன் இணைந்து நடத்தும் பள்ளி, கல்லூரி போட்டிகளுக்குத் தாங்களும் கழற்கோப்பை தருவதாகச் சொன்ன போது உற்சாகத்தால் அரங்கம் அதிர்ந்தது.

'கடலூரர் விழா நாயகி' என யாரை அறிவிப்பது என முதலில் இருந்தே குழப்பம். ஏனென்றால் வந்திருந்த யாருமே ஏனோ



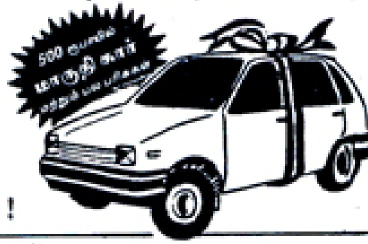
அருள்மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் எண்டர்பிரைசஸ் - பைனான்ஸ்



Regd No. 00745/94

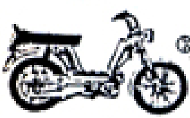
தலைமை அலுவலகம் : ஜானகி ரியல் எஸ்டேட், எண் 5, ஆழ்வார் திருநகர் அனெக்ஸ்
சென்னை - 600 087. ☎ : 424676, 425964, 422674, 834634.

மாருதி கார் பரிசு பெறும் முத்தான முக்கனித் திட்டம்

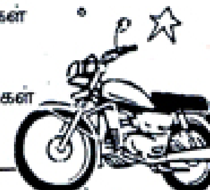


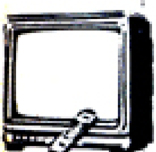
★ இத்திட்டத்தில் பரிசு பெறலாம் !
★ தேவைக்குப் பணம் பெறலாம் !
★ வீட்டு உபயோக பொருள் ஒன்றுஉத்திரவாதம் !

✱ உறுபபினர் கட்ட வேண்டிய தொகை ரூ. 500/-
✱ உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை 10,000.

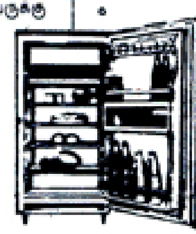


தமிழ் புத்தாண்டு தினமான **14.4.95** அன்று **விஜயசேஷ மஹால்,** வடபழனியில் பொதுவான ஒருவரை நீதிபதியாக வைத்து உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் வரவழைத்து 10,000 (பத்து ஆயிரம்) உறுப்பினர் டோக்கனையும் குலுக்கி அதன் மூலம் முதல் 100 நபர்களை தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்கு விலை உயர்ந்த கவர்ச்சிகரமான பொருட்கள் அப்பொழுதே அதே இடத்தில் சிறப்பு பரிசாக வழங்கப்படும்.





முதல் பரிசு	-	மாருதி கார் 800 - 1 நபருக்கு
இரண்டாம் பரிசு	-	சென்னை புறநகர் பகுதியில் 1½ லட்சம் ரூபாய் மதிப்புள்ள 1 கிரவுண்டு காலி மனை (பத்திர செலவு உட்பட) - 1 நபருக்கு
மூன்றாம் பரிசு	-	ஹீரோ ஹோண்டா - 3 நபருக்கு
நான்காம் பரிசு	-	வீடியோகான் கலர் டி.வி. - 5 நபருக்கு
ஐந்தாம் பரிசு	-	டி.வி.எஸ். 50 - 10 நபருக்கு
ஆறாம் பரிசு	-	குளிர்சாதன பெட்டி - 5 நபருக்கு
ஏழாம் பரிசு	-	இரண்டு சவரன் தங்க நகை வீதம் - 10 நபருக்கு
எட்டாம் பரிசு	-	மிக்ஸி 20 நபருக்கு
ஒன்பதாம் பரிசு	-	ஸ்டீல் பீரோ (காட்ரேஜ்) 10 நபருக்கு
பத்தாம் பரிசு	-	சைக்கிள் (35 நபருக்கு)



சிறப்பு பரிசு 100 உறுப்பினர்கள் தவிர்த்து மீதி 9,900 உறுப்பினர்களுக்கும் ரூபாய் 500/- மதிப்புள்ள வீட்டு உபயோகப் பொருள் ஒன்று 15 நாட்களுக்குள் பரிசாக வழங்கப்படும்.

★ இன்றே உறுப்பினராகுங்கள் ★

ரூபாய் 500/- செலுத்தி பரிசு பொருள் பெற்ற உறுப்பினர்களுக்கு நிர்வாகம் 10,000/- ரூபாயிலிருந்து 50,000/- ரூபாய் வரை 100க்கு 2 ரூபாய் வட்டிக்கு. இரண்டு உறுப்பினர்கள் ஜாமீன் பெயரிலும் லோன் வழங்கப்படும்.

நான் உறுப்பினராகிவிட்டேன் இத்திட்டம் எனக்கு பிடித்திருக்கிறது.



S.M. மன்னார்
இயக்குநர்

K. ராஜகோபாலன்
(சட்ட ஆலோசகர்)
M.A. (Econ.) M.A. (Lit). M.Ed.,M.L., D.P.P.A., D.T.L., D.C.B.I., D.C.F. Sc.

ரூபாய் 500/- மதிப்புள்ள பரிசுகளின் விவரம் : ❖ பட்டுபுடவை ❖ ஒரு கிராம் தங்க மூக்குத்தி. ❖ வெள்ளி கொலுசு (ஒரு செட்) ❖ H.M.T. கைக்கடிகாரம் ❖ குக்கர் ❖ எவர்சில்வர் குடம் மற்றும் குத்துவிளக்கு 2 ❖ டிரான்சிஸ்டர் ❖ இஸ்திரி பெட்டி ❖ VIP சூட்கேஸ் ❖ ஸ்டீல் VIP சேர்

முதல் குருப்பில் **8,900** க்கும் மேல் உறுப்பினர்கள் சேர்ந்து விட்டார்கள். இன்னும் ஏன் காலதாமதம் உறுப்பினர் தொகையை D.D./M.O. மூலமாகவோ எங்கள் ஏஜண்ட், நிர்வாக அதிகாரி மூலமாகவோ அல்லது நேரிலோ செலுத்தி உறுப்பினராகுங்கள்.

அருள் மிகு ஸ்ரீ தேவி கருமாரி அம்மன் துணை

அம்மன் அருளோடு ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் வழங்கும்

அருள்மிகு ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் எண்டர்பிரைசஸ் & பைனான்ஸ்

"முத்தான முக்கனி திட்டத்தின்" பரிசு குலுக்கல்... பரிசளிப்பு விழா

அழைப்பிதழ்

இடம்: **விஜய சேஷ மஹால்**
வடபழனி - சென்னை - 26

நாள் : 14-4-1995 நேரம் : மாலை 2 மணி
வெள்ளிக்கிழமை தமிழ் புத்தாண்டு தினத்தன்று.

தலைமை: அருள் மிகு ஸ்ரீ தேவி கருமாரி அம்மன் உபாசகர் தவத்திரு. சுவாமி ராமதாஸர் அவர்கள்.

முன்னிலை: திருமிகு.K. ராஜகோபாலன் அட்வகேட் M.A.(ECON) M.A(LIT) M.ED., M.L. D.P.P.A., D.T.L., DCBJ., D.C.F.Sc

நேர்மையின் வடிவாய் நீதிபதிகளாய் நின்று பரிசு குலுக்கல் நடத்தும் நடுவர்கள்:

1. ஆய்வாளர்கள் ஆய்வு மையம் கண்ட அறிஞர் டாக்டர் **ந. ஜெகத்ரட்சகன்.** M.A., D.Litt. EX.M.P.
   [illegible]
2. தொழிலதிபர் திருமிகு. டெக்கான் N.K. **மூர்த்தி**
   [illegible]
3. பிரபல திரைப்பட நடிகர் கலைமாமணி திருமிகு.V.K. **ராமசாமி** [illegible]
4. திருமிகு. **கேயார்** D.F.T. திரைப்பட தயாரிப்பாளர் & இயக்குனர்
5. திரு P. **மோகன் குமார்.** B.S.c. B.L. [illegible]
6. திருமிகு R.P.S. **வேலு** M.Com. B.L.
   [illegible]
7. திருமிகு. G.K. **சுப்பிரமணியன்** Ex.M.L.A
   [illegible]
8. திருமிகு. **மல்லிகார்ஜுன் ராவ்**
   [illegible]
9. திருமிகு. டாக்டர். M. **சாய்லட்சுமி** M.B.B.S. AMA
   ASST- [illegible]

முத்தான பரிசுகளை முகம் மலர வழங்குபவர்கள்.

1. திருமிகு. J.C.D. **பிரபாகரன்** B.A.B.L. Ex.M.L.A.
2. திருமிகு. பேராசிரியர். V. **பரமேஸ்வரன்** B.Sc M.L.
   [illegible]
3. திருமிகு. சிந்தாமணி S. **முருகேசன்** - [illegible] M.G.R. [illegible]
4. திருமிகு. K. **பக்தவச்சலம் ரெட்டியார்** - தொழிலதிபர் [illegible]
5. திருமிகு. M. **சகாதேவ ரெட்டியார்**
6. திருமிகு. A. **பசீர் அகமது கான்** M.A., M.Phil.
   [illegible]
7. திருமிகு. டாக்டர். M. **அசோகன்** - M.B.B.S. FCIP
   [illegible]
8. திருமதி. **காந்திமதி** திரைப்பட சிரிப்பு நடிகை
9. திருமிகு. **ஒரு விரல் கிருஷ்ணராவ்** திரைப்பட சிரிப்பு நடிகர்

நிகழ்ச்சி நிரல்

மாலை நேரம்	2.00 மணிக்கு	-உறுப்பினர்கள் வரவேற்பு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தவறாமல் இரண்டு மணிக்கு வந்துவிட வேண்டும்.
	2.00 To 4.00	-உறுப்பினர்கள் தங்களது டோக்கனை சரிபார்த்துக் கொள்ளுதல்.
	4.00 To 4.30	-தேநீர் அருந்துதல்.
	4.30 To 5.00	-நிர்வாக அதிகாரிகளுக்கு மாலை அணிவித்துக் கௌரவித்தல்.
	5.00 To 5.30	-விழாவில் கலந்து கொள்ளும் முக்கிய விருந்தினர்களை கௌரவித்தல்.
	5.30 To 6.00	-நடுவர்கள் நீதிபதிகள் முன்னிலையில் விலை மதிப்புள்ள 100 சிறப்புப் பரிசுக்குரிய நபர்களை குலுக்கல் மூலமாக தேர்ந்தெடுத்தல்- மாருதி கார் உட்பட
	6 மணிக்கு	-குலுக்கலில் வெற்றிபெற்ற அதிர்ஷ்டசாலிகளுக்கு பரிசளிப்பு விழா 100 சிறப்புப் பரிசுகள்
வரவேற்று நன்றி நவில்பவர் :		திருமிகு. S.M. **மன்னார்.** இயக்குனர் அருள்மிகு ஸ்ரீ தேவி கருமாரி அம்மன் எண்டர்பிரைசஸ் & பைனான்ஸ்

[illegible]
[illegible] 10-4-95. ரூ 500/- ஐ DD/M.O./ [illegible]

அருள்மிகு ஸ்ரீ தேவி கருமாரி அம்மன் எண்டர்பிரைசஸ் & பைனான்ஸ் 5, [illegible] சென்னை - 87.

தங்களுக்காக பொறுப்பேற்று நடத்துபவர்

விருகை ஸ்ரீ. ஜெயராமன் (B.A.,)
(நிர்வாக இயக்குனர்)
உரிமையாளர்
❖ ஜானகி ரியல் எஸ்டேட் ❖ ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன் பில்டர்ஸ்,
❖ ஸ்ரீதேவி கருமாரி அம்மன், டெக்ஸ்டைல்ஸ், ❖ திருமலை கன்ஸ்ட்ரக்சன்ஸ்,
நிர்வாக இயக்குனர்
❖ பூம்பாவை பெனிபிட் பண்ட்ஸ் லிட்.,

குறிப்பு : இரண்டாவது குலுக்கல் ஆகஸ்ட் 23ந் தேதி (23.8.95) நடைபெறும் இரண்டாவது குலுக்கலுக்குரிய உறுப்பினர் தொகையை மூன்று தவணைகளில், ரூபாய் 250 ஐ மே மாதத்திலும் ரூபாய் 125 ஐ ஜீன் மாதத்திலும், மீதி ரூபாய் 125ஐ ஜீலை மாதத்திலும் செலுத்தி உறுப்பினராகலாம்.

10.4.95க்கு பிறகு எமக்கு வந்து சேரும் உறுப்பினர் தொகைகள் எங்களது அடுத்த குலுக்கலுக்கு உறுப்பினராக பதிவு செய்யப்படும்.

அனைத்து பகுதிகளிலும் இத்திட்டத்திற்கு உறுப்பினர்களை சேர்க்க சேல்ஸ்மேன்களும் திறமையும் படைத்தவர்கள் நிர்வாக அதிகாரியாக பணியாற்ற அனுபவம், 100 பேர்களை சேர்ப்பவர்களுக்கு 3,000 ரூபாய் போனசும் 1,000 பேர்களை சேர்ப்பவர்களுக்கு 30,000 ரூபாய் போனசும் அளிக்கப்படும். மற்றும் சிறப்பு சலுகைகளும் பெறலாம். வயது வரம்பு இல்லை ஆண் - பெண் இருபாலரும் பணியாற்றலாம். நேரில் அணுகி வாய்ப்பு பெறலாம். இத்திட்டத்திற்கு தட்டச்சராகவும் ஏரியா அதிகாரியாகவும் பணியாற்றுவதற்கு பட்டதாரிகள், (தேர்வு தவறிய) பெண்களும், ஆண்களும் சான்றிதழ்களுடன் நேரில் அணுகலாம்.

உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும் விசேஷ சலுகையாக எங்கள் ஜானகி ரியல் எஸ்டேட்டில் பூந்தமல்லி "ஹைவே ரோட்டில்" அருகில் இருங்காட்டுக் கோட்டையில் பென்னலூர் கிராமத்தில், பெங்களூர் ஹைரோட்டில் இருந்து 1/2 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள வீட்டு மனைகள் 1 கிரவுண்டு (2400 சதுர அடி) ரூ 10,000 க்கு தவணை முறையில் தரப்படும். ரூ 2500 செலுத்தியதுமே பத்திரம் ரிஜிஸ்டர் செய்து தரப்படும். நீங்கள் மீதி ரூ 7500 ஐ 40 சுலப தவணைகளில் செலுத்தலாம். நீங்களும் உறுப்பினராகி வீட்டு மனைக்கு சொந்தக்காரராவீர். முன்பதிவு ஆரம்பமாகிவிட்டது. உங்கள் இடத்திற்கு முந்துவீர்.

தானேர்வென இருக்கவில்லை. ஈடுபாட்டுடன்தான் இந்த விழாவில் கலந்து கொண்டார்கள். எனவே காலையில் இருந்து விழாவில் கலந்து கொண்ட டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால், மைதிலி பாபு ஆகியோருடன் கலந்தாலோசித்து முடிவெடுத்தோம். இவை தவிர விழுப்புரத்தில் இருந்து அங்குள்ள மகளிர் சங்கங்கள், பள்ளி, கல்லூரி, ஆட்சித் தலைவரின் துணைவியார் என அனைவரையும் ஒருங்கிணைக்க உதவிய அரிமா நங்கையர் சங்க உறுப் பினர் சாவித்திரி லக்ஷ்மிநாராயணன், அந்தந்த ஊர்களில் ஒருங்கிணைப்பாளராக இருந்த மங்கையர் மலர் ஏஜெண்டுகள் ராஜகோபால், பாலு, கே. கோவிந்தசாமி, குழந்தைவேலு கோலக் கட்டம் போடவென்றே சென்னையில் இருந்து வரும் சோமு என அனைவரையும் இந்த நேரத்தில் நினைவு கூர்ந்தே ஆக வேண்டும். சமூகநல வாரிய உறுப்பினர் சுஜாதா சீனிவாசன் போன்றோர் வந்திருந்து சபையினை கௌரவித்தார்கள்.

பிறகு பரிசளிப்பு விழா. மேடையில் அமர்ந்திருந்த அனைத்து முக்கிய விருந்தினர்களும் குழந்தைகளுக்கும், பெண்களுக்கும் பரிசுகளை வாரி வழங்கினார்கள்.

இந்தப் பரிசளிப்பு விழாவின் போது

பரிசு பெற்றவர்கள் :

கோலப் போட்டி

1. எம். வைஜெயந்தி, கூத்தப்பாக்கம், கடலூர். - முதல் பரிசு.
2. சுந்தரி செல்வராஜ், பாண்டிச்சேரி. - இரண்டாம் பரிசு.
3. வி. சுமதி, கடலூர். - மூன்றாம் பரிசு.

ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்கள் :

1. ஜே. தேன்மொழி, நெய்வேலி; 2. ஜே. மலர்விழி, நெய்வேலி; 3. அருள்மொழி ஜெயமூர்த்தி, கடலூர்; 4. எஸ். அமுதா, கடலூர்; 5. ஏ. மாலதி, கடலூர்.

மாறுவேடப் போட்டி

1. ஜே. ஹர்ஷன், கடலூர் - முதல் பரிசு
2. எஸ். மொஹமது மீரான், நெய்வேலி - இரண்டாம் பரிசு.
3. தென்றல், விழுப்புரம் - மூன்றாம் பரிசு.

ஆறுதல் பரிசு பெறுபவர்கள் :

1. ஜி. கார்த்திக், நெல்லிக்குப்பம்; 2. கே. ராகேஷ் ஜவஹர், பண்ருட்டி; 3. எம். ப்ரீதி, நெய்வேலி; 4. ஆர். ஐஸ்வர்யா, கடலூர்; 5. வி. சரண்யா, நெய்வேலி.

வினாடி வினா :

1. எம். சாந்தா, கடலூர் - முதல் பரிசு.
2. கலையரசி ராமதாஸ், கடலூர் - இரண்டாம் பரிசு.
3. கே. சித்ரா, நெய்வேலி - மூன்றாம் பரிசு.

• அமரர் சின்னிகிருஷ்ணன் நினைவுச் சுழற்கேடயம்....



மனம் நிறைவாக இருந்தது. வந்திருந்த முக்கிய விருந்தினர்கள் 'நான் பத்து நிமிடம் தான் இருப்பேன். கால் மணி நேரம் தான் அப்பாயின்ட்மென்ட்' என்று பரபரத்து நம்மையும் பரபரப்பில் ஆழ்த்தாமல் விழாவின் குதூகல நிறைவில் அன்போடு ஆத்மார்த்தமாக முழுமையாக பங்குகொண்டது மிகவும் மனநிறைவைத் தந்தது. அதேபோல குழுமியிருந்த வாசகியர் அனைவரும் இரவு எட்டு மணிக்கு மேல் ஆகிவிட்ட போதும் பரபரப்பு கொள்ளாமல் மகிழ்ச்சியாக விழாவின் இறுதி வரை இருந்தது நமக்கு உற்சாகமாக இருந்தது. உள நிறைவோடு விழாவினை முடித்தோம். ஒவ்வொருவரும் சொந்தச் சகோதரியிடம் சொல்லிக் கொண்டு செல்வது போல விடைபெற்றார்கள். விழா நடந்த நாட்கள் முழுக்க எங்களோடு இருந்து அதன் வெற்றிக்காகப் பாடுபட்ட குமாரவேலுவின் தாயார் திருமதி ஹேமா சின்னி கிருஷ்ணன், வீணா குமாரவேலு இருவரிடமிருந்தும் நாங்கள் பிரியா விடைபெற்றோம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : **விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்**

ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்கள் :

1. ஜி. கமலா, சிதம்பரம்; 2. பி. பத்மப்ரியா, கடலூர்; 3. வி. ராதிகா, நெல்லிக்குப்பம்; 4. வி. கிருஷ்ணவேணி, விழுப்புரம். 5. வி. கௌசல்யா தேவி, கடலூர்.

நாடகப் போட்டி

டேலன்ஷியா மகளிர் மன்றம், பாண்டிச்சேரி - முதல் பரிசு.
ஐஸ்வர்யா லேடீஸ் கிளப், கடலூர் - இரண்டாம் பரிசு.
தியாக ஒளி சமூக சேவை, பாண்டிச்சேரி - மூன்றாம் பரிசு.

பல்சுவை நிகழ்ச்சிப் போட்டி

ஸேக்ரட் ஹார்ட் மிடில் பள்ளி, கடலூர் - முதல் பரிசு - அமரர் சின்னி கிருஷ்ணன் நினைவுச் சுழற்கேடயம்.
வள்ளலார் குருகுலம் ஹையர் செகண்டரி பள்ளி, வடலூர் - இரண்டாம் பரிசு.
அறிஞர் மேல்நிலைப் பள்ளி, கரையாம்புத்தூர், பாண்டிச்சேரி - மூன்றாம் பரிசு.
என்.எல்.சி. மிடில் ஸ்கூல், நெய்வேலி - சிறப்பு ஆறுதல் பரிசு.

பேச்சுப் போட்டி

டி. மணிமேகலை, தெய்வானை அம்மாள் பெண்கள் கல்லூரி - விழுப்புரம். - முதல் பரிசு - அமரர் சின்னி கிருஷ்ணன் நினைவுச் சுழற்கோப்பை.
எஸ். ஏ. பொன்முடி, தெய்வானை அம்மாள் பெண்கள் கல்லூரி, விழுப்புரம் - இரண்டாம் பரிசு.
எஸ். கவிதா, அம்பேத்கார் லா காலேஜ், பாண்டிச்சேரி - மூன்றாம் பரிசு.

விழா நாயகி : சந்திரிகா பாலசுப்ரமண்யம்

ஜெயந்தி கௌரி சங்கர், ராஜேஸ்வரி ஞானகுரு, பண்ருட்டி மகளிர் மன்றச் செயலாளர், மற்றும் ஒரு பாட்டி (பெயர் சொல்லாமல் நழுவி விட்டார்) ஆகியோருக்கு ஆறுதல் பரிசுகள் அளிக்கப்பட்டன.

• அமரர் சின்னிகிருஷ்ணன் நினைவுச் சுழற்கோப்பை



பெண் சிசுவை அழித்தால் சிறைத் தண்டனையா?

சில ஆண்டுகளாக பெண்ணுரிமை இயக்கங்கள் 'அமினோ செண்டசிஸ்' (Amino centesis) சோதனையால் கருவிலிருக்கும் சிசு பெண் என அறிந்து அதை அழிக்கும் (நாகரீக உசிலம்பட்டி) முறையை எதிர்த்து போராடியதன் பலனாக அது பற்றி ஆராய நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் அடங்கிய ஒரு குழு அமைக்கப்பட்டது. அது சில முக்கிய நகரங்களில் நடத்திய விசாரணைகளில் வெளியான புள்ளி விவரங்களே அதிர்ச்சி அளிப்பனவாக இருந்தன.

உறுதியாகத் தெரிந்த அளவிலேயே, 1978 முதல் 82-க்குள் 78,000 பெண் கருக்கள் அழிக்கப்பட்டதாகவும், பம்பாயின் ஒரு கிளினிக்கில் மட்டுமே ஒரு ஆண்டில் 16,000 கருக்கள் தீர்த்துக் கட்டப்பட்டதாகவும், கல்கத்தாவில் ஒரு தனியார் மருத்துவமனையில் இம்முறை துவக்கப்பட்டதும் ஒரே மாதத்தில் 10 லட்சம் ரூபாய் வருமானம் கிடைத்ததாகவும் தெரிந்தது.

உண்மையில் கருவுற்ற 16 வாரங்கள் கழித்து சிசுவுக்கு 'டவுன் சிண்ட்ரோம்' (பொருந்தா உருவக் கோளாறுகள்), நரம்பியல் பாதிப்புகள், தசை வளர்ச்சியின்மை, ஆர். எச். ஒவ்வாமையால் பாதிப்பு போன்றவைகளை தீவிரமாகச் சந்தேகித்தால், உறுதி செய்து கொள்ள ஏற்பட்ட சோதனைகளில் ஒன்றுதான் 'அமினோ செண்டசிஸ்' என்பது. பால் பற்றி அறிய அதைச் செய்து, ஆண் எனத் தெரிந்து, விட்டு விடுவதால் பின்னர் அபார்ஷன், குறைப்பிரசவம் போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. டெல்லியில் முதுகலைப் பட்டதாரிகளும், பட்டதாரி பெண்களுமே பெருமளவில் இம்முறையை நாடுவதாகத் தெரிவதால் கல்வி யறிவின்மையாலேயே பெண் சிசுக்களை அழிக்கத் துணிகிறார்கள் என்ற வாதமும் அடிபட்டுப் போகிறது.

இக் குழுவின் பரிந்துரையின் பேரில் நாடாளுமன்றம் 1994ல் 'அமினோசெண்டசிஸ்' சோதனையைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதைத் தடைசெய்யும் ஒரு சட்டத்தை நிறைவேற்றி அது ஜனாதிபதியின் ஒப்புதலுக்குக் காத்திருக்கிறது. ஆனால் இதிலுள்ள சில முக்கிய ஓட்டைகள் காரணமாக இது எந்த அளவுக்குப் பலனளிக்கும் என்பது சந்தேகமாகவே உள்ளது.

உதாரணமாக, முன்பே மகாராஷ்டிர அரசு இது பற்றி இயற்றிய சட்டத்தில் கண்காணிக்கும் குழுவில் பெண்ணுரிமை அமைப்புகளின் பிரதிநிதிகளும் இடம்பெற வேண்டும் என்று உள்ளது. ஆனால் மத்திய சட்டப்படி இரு மாநில அரசு அதிகாரிகளே மேற்பார்வையாளர்களாக இருப்பார்கள் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இன்றைய சூழ்நிலையில், பல இடங்களில், இதன் விளைவு எப்படியிருக்கும் என்று சொல்லத் தேவையில்லை.

2. குற்றம் நிரூபணமானாலும் நடைமுறையில் டாக்டர் அபராதம் மட்டும் செலுத்தி, தப்பி விட வாய்ப்புண்டு. பணம் கொழிக்கும் இத்தொழிலில் இது ஒரு பொருட்டல்ல.

3. அதைவிட கொடுமை தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்ட பெண்ணுக்கு 3 ஆண்டு வரை சிறைத் தண்டனையும், ஆயிரக்கணக்கில் அபராதமும் விதிக்கலாம் என்று ஒரு ஷரத்து இருப்பதுதான். கணவனோ வேறு யாராவதோ தன்னை நிர்ப்பந்தித்தாக அவள் நிரூபித்தால் இதிலிருந்து தப்பலாம். பெரும்பாலான பெண்கள் கணவன் வீட்டாரின் நிர்ப்பந்தத்தின் பேரிலேயே இதற்குச் சம்மதிக்கிறார்கள் என்பதே உண்மை. எந்தப் பெண் வழக்காடி இதை நிரூபிக்க முன்வருவாள்? கணவனை சிறைக்கு அனுப்பி தான் தப்ப முயல்வாள்?

4. மற்றொரு வேடிக்கையான ஷரத்து, குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதை டாக்டர் அறிந்தாலும் அதைப் பெண்ணிடமோ, உறவினர்களிடமோ சொல்வது குற்றம் என்பதுதான். அதாவது அவர்களுடைய நெருங்கிய நண்பர் யாரிடமாவது சொல்வதில் தவறில்லை! எவ்வளவு வசதியான நிபந்தனை!

5. இக்குற்றம் நிகழ்ந்ததாக ஒருவர் வழக்கு தொடுத்தால் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு மாத அவகாச நோட்டீஸ் கொடுத்து அதன் பிறகே நீதிமன்றம் வழக்கைப் பரிசிலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறது சட்டம். சாட்சியங்களை அழிக்க, ஒழுங்குபடுத்த அந்த நீண்ட அவகாசம் போதாதா?

இந்த ஓட்டைகள் நிரப்பப்பட்டால் தவிர, ஏட்டில் மட்டும் இடம்பெற்று, செயல்படுத்தப்படாத எத்தனையோ சட்டங்களின் பட்டியலில்தான் இதுவும் சேரும்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

ஆதாரம் : "டெக்கான் ஹெரால்ட்"



உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது
மென்மையான மிருதுவான உலகம்.
Nestlé
NESTUM
Baby Cereal
Rice
mix with milk
அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும்
திட உணவும் அவனைப் போலவே
மிருதுவாக இருக்கட்டும்.
நெஸ்டம்
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25,
புதுடில்லி-110016



வைத்தீஸ்வரன் கோயில்

நவக்கிரகங்களிலே மூன்றாவது இடத்தில் இருப்பவன் அங்காரகன். உடல் உறுதிக்கும் மன உறுதிக்கும் காரகன் அங்காரகன் - செவ்வாய். பெரும் தலைவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் முன்னுக்குவரப் பக்கபலமாக நிற்பவன்.

இவன் குடிகொண்டுள்ள க்ஷேத்ரம் வைத்தீஸ்வரன் கோயில். பாலாம்பிகை எனப்படும் தையல்நாயகி சமேத வைத்தியநாத ஸ்வாமி குடி கொண்டுள்ள ஸ்தலம். இந்தக் கோயிலின் விசேஷம் எல்லா மூர்த்தங்களுமே பெயர் பெற்ற ஸ்தலம், முக்கியத்துவம் பெற்ற தலம் என்பதுதான்.

அங்காரகன் எனும் செவ்வாய் செங்குஷ்டம் பீடித்து இந்தக் கோயிலிலே தவமிருந்தாராம். தையல்நாயகி தைல பாத்திரம் கொண்டு வர, அனாதரட்சகனாக வைத்தியநாதர் வந்து அங்காரகனுக்கு அருள்பாலிக்கிறார். நோய் நீங்கப் பெற்ற அங்காரகன் அந்த பரம்பிரம்மத்திடமிருந்து வரம் பெற்ற தன் க்ஷேத்ரமாக அங்கேயே குடிகொள்ளும் விசேஷத்தைப் பெறுகிறான்.



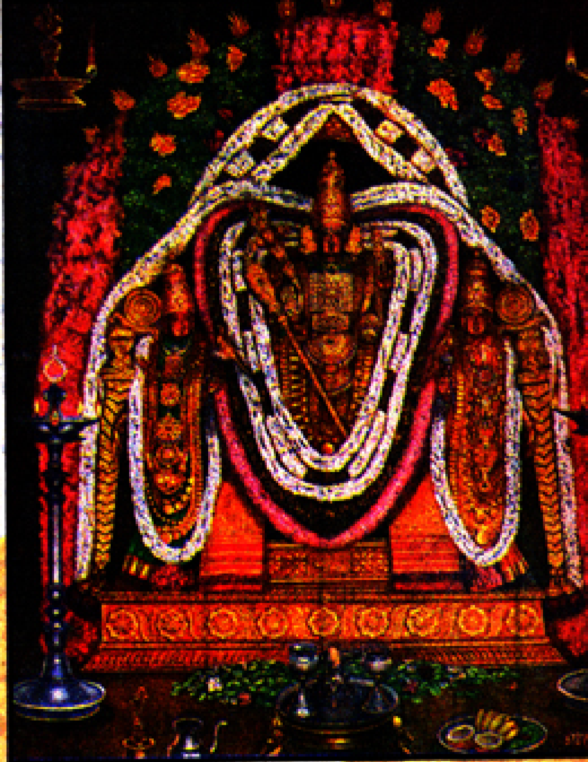
* அங்காரகன் - மூலவர்

அங்காரகன் இங்கு அனுக்கிரஹ மூர்த்தி. செவ்வாய் தோஷத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்களும், திருமணத்தடை உள்ளவர்களும், செவ்வாய் தசையால் துன்பப் படுவோர்களும் இங்கு வந்து ப்ரீதி செய்ய அங்காரகன் அனுக்ரஹிக்கிறான். தன் நோய்

அங்காரகன்

மஞ்சுளா ரமேஷ்





• உற்சவர்

நீங்கப் பெற்றது போலவே தன்னை வந்து தொழும் அன்பர்களின் துன்பமும் நீங்க வரமளிக்கும் பலம் பெற்றிருப்பதால் வந்தாரை வாழ வைக்கும் அருள் வள்ளலாக இங்கு காட்சி தருகிறான்.

மூலஸ்தான அங்காரகன் வைத்தியநாத ஸ்வாமிக்கு மேற்கே காட்சியளிக்கிறார். உற்சவ மூர்த்தியோ சிவனாரின் சந்நிதிக்கு வலது பக்கத்திலேயே. ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க் கிழமை உற்சவமூர்த்தி அலங்கரிக்



• ஜடாயு

கப்பட்டு 'பிராகார உலா' நடைபெறுகிறது. செவ்வாய்க் கிழமையன்று ஏராளமானவர்கள் வந்து இங்கு தொழுகின்றனர். தவிரவும் தின மும் பரிகாரத்திற்காக பலரும் வருகிறார்கள். எப்போதும் அன்பர்கள் சூழ அருள் பாலித் துக் கொண்டு இருக்கிறான் அங்காரகன்.

நவக்கிரகங்களிலே மூன்றாமவருக்கு அருள் பாலிக்க ஓடி வந்த வைத்தியநாத ஸ்வாமி வருவோர்க்கும் நோய் நீக்கும் மருந்தாக இங்கே காட்சி அருளுகிறார்.

''தீராத நோய் தீர்த்தருள வல்லான் தன் னைத் திரிபுரங்கள் தீ எழுத்திண் சிலை கைக் கொண்ட போரானை புள்ளிருக்க வேளூ ரானை'' என திருநாவுக்கரசர் போற்றிப் புகழும் தலம் இது.

''இங்கே வந்து ஆத்மார்த்தமாக வேண் டிக் கொண்டு நோய் தீர்ந்து போனவர்கள் எத்தனையோ பேர் உண்டு. இரத்தத்திற்குக் காரகன் செவ்வாய். அவனும், அவனுக்கு வரமருளிய வைத்தியநாத ஸ்வாமியும் இந்தக் கோயிலிலே குடி கொண்டிருப்ப தால் நாடிவரும் பக்தர்களின் நோய்கள் எல் லாம் பறந்தோடிப் போகிறது'' என்கிறார் செந்தில்நாத குருக்கள்.

''வைத்தீஸ்வரன் கோயில் என இப் போது அழைக்கப்பட்டாலும் 'புள்ளிருக்கு வேளூர்' என்பதுதான் இதனுடைய பழை மையான பெயர். புள் என்றால் சடாயு. இருக்கு - ருக்வேதம். வேள் - முருகன். ஊர் - சூரியன். இவர்கள் நால்வரும் இந்த இறைவனைப் பூஜித்த விசேஷ ஸ்தல மாகையால் புள்ளிருக்கு வேளூர் எனப் புகழ் பெற்றது'' என்கிறார் இக்கோயிலின் தலைமைக் கண்காணிப்பாளர் சி.எஸ். தண்டபாணி. சடாயுவை இராவணன் வெட்டி வீழ்த்திய பின்னர், இங்குதான் ஸ்ரீராமன் சடாயுவைத் தகனம் செய்து, சிவனைப் பூஜித்தாராம். அதற்கான இடமும், சிலைகளும் இங்கு இருக்கின்றன. சடாயு மூர்த்தி, அங்காரக உற்சவ மூர்த்திக்குப் பக் கத்திலேயே குடிகொண்டு இருக்கிறார்.

செவ்வாய்க்கு அதிபதி முருகன். செல்வ முத்துக் குமாரஸ்வாமி எனும் பெயருடன் இங்கு குடிகொண்டிருக்கும் முருகன், அழகோ அழகு! அந்தச் செவ்வேளுக்கு இங்கு செய்யப்படும் அபிஷேகம் மிகப் பிரசித்தம். மணிக்கணக்கில் சந்தனம், ஜவ்வாது, பன் னீர் அபிஷேகம் நடைபெறும். ஆயிரக்கணக் கில் கிருத்திகைகளில் இங்கே பக்தர்கள் கூடுகிறார்கள்.

''பால் மணக்குது பழம் மணக்குது
சந்தனம் மணக்குது, தேன் மணக்குது''
என கே.பி. சுந்தராம்பாள் பாடினாரே

• தன்வந்திரி



அப்படி பிராகாரமெங்கும் அந்த நேரத்தில் சந்தனமும் பன்னீரும் மணக்குமாம்.

செல்வ முத்துக்குமார ஸ்வாமி இங்கே அம்மையப்பனுக்குச் செல்லப் பிள்ளை யாகக் காட்சி தருகிறார். அதனால் இவர் திருவீதி உலா போகும் போது பெற்றோ ரிடம் விடைபெற்றுச் செல்வாராம். உள்ளே வரும் போதும் இரண்டு சன்னிதிகளிலும் சொல்லிக் கொண்டுதான் வருவாராம்.

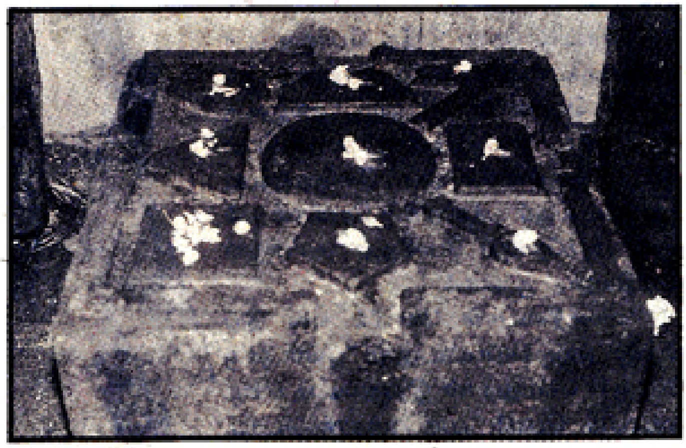


ஓதுவார் தினமும் தாலாட்டுப் பாடுவாராம். ''இந்தச் செல்லப் பிள்ளையை வேண்டிக் கொண்டால் போதுமே! கிட்டாத வரங்களையும் அம்மையப்பனிடமும் அங்காரகனிடமுமே அதிகாரமாக வாங்கித் தந்து விடுவானே'' என்கிறார் செந்தில் நாத குருக்கள். அவ்வளவு அழகாக உற்சவமூர்த்தியை அலங் கரித்து ஆராதிக்கிறார்கள்.

தையல்நாயகி தெற்கு நோக்கி நின்ற கோலத்தில் அருள் பாலிக் கிறாள். அன்னை இயல்பிலேயே கருணையே வடிவினள். அதுவும் வந்திருக்கும் காரணமோ பக்தன் அங்காரகன் நோய் தீர்க்க. மனம் கனிந்து, முகத்தில் மந்தகாசத்துடன் நிற்கும் தோற்றமே ஆனந்த லஹரி.

இங்கு பதினெட்டு தீர்த்தங்கள் இருந்தாலும் சித்தாமிர்தத் தீர்த்தம் முதன்மையானது. நம்மைச் சுத்தி செய்துகொண்டு எல்லா மூர்த்தங்களையும் வணங்குகிறோம். இங்கு தரப்படும் 'திருச் சாந்துருண்டை' என்னும் மூலிகை மாத்திரை மிக விசேஷமா

• நவக்கிரக யந்திரம்





• செந்தில் குருக்கள்

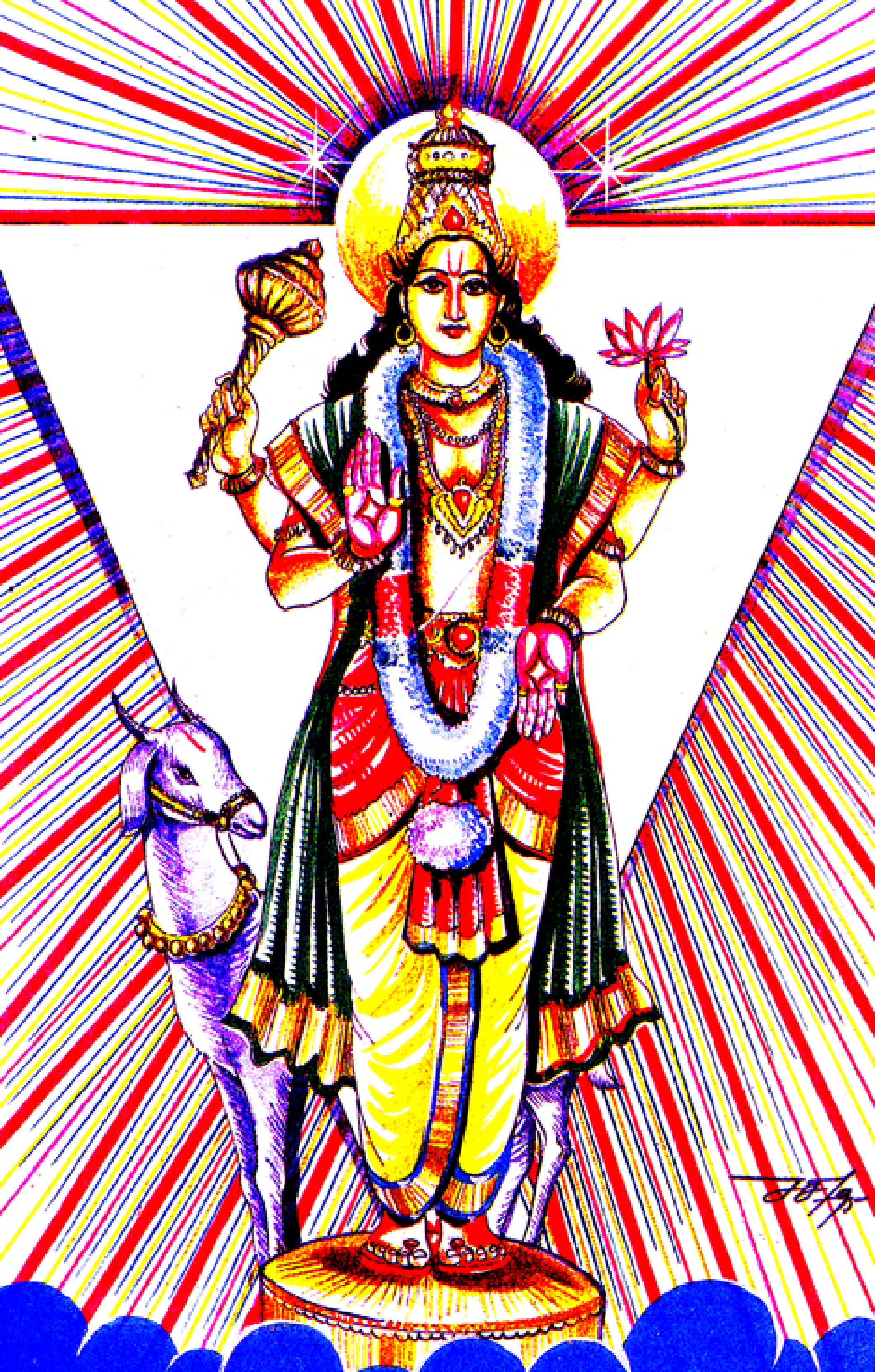
னது. இதனைத் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப் பிட்டு வைத்தியநாத ஸ்வாமியைத் தியானித்தால் எந்த நோயும் வராது என்கிறார்கள்.

முதலில் வலம்புரி விநாயகரை வணங்கி, அங்காரகன் சடாயு வை நமஸ்கரித்து வைத்தியநாத ஸ்வாமியின் பாதம் பணிந்து செல்வ முத்துக்குமாரனை ஆராதித்துத் தையல் நாயகியைக் கண்குளிர மனம் விதிர்க்க நமஸ்கரித்துப் பிராகாரம் வருகிறோம்.

அங்கே நவக்கிரகங்கள் ஒரே திசையில் பார்த்தவண்ணம் அருள் பாலிக்கும் தோரணையில் வைத்தியநாத ஸ்வாமிக்குப் பின்புறம் எழுந்தருளி இருக்கிறார்கள். இவர்கள் கையில் ஆயுதங்கள் இல்லை. இங்கு இவர்களுக்குப் பராக்கிரமமோ, பலமோ இல்லை. அதனால் 'கோளிலி க்ஷேத்திரம்' என இவ்வூர் அழைக்கப் படுகிறது. அதாவது கோள் வலிமையில்லா க்ஷேத்ரம், வைத்திய நாதனின் பாதக் கமலங்களைச் சரணெனப் பற்றியவர்களுக்குக் கோள்களால் ஏற்படும் துயரமில்லை என்பது ஐதீகம்.



• தருமபுர ஆதீன சுவாமிகள்





அதேபோல தன்வந்திரியும், அபூர்வ மான இருபத்தைந்து கைகள் கொண்ட அக்னி பகவானும், ஜுரகரேஸ்வரரும் இங்கு குடிகொண்டுள்ளனர். ஆதி காலத்தில் தெய்வங்களை யந்திரங்களாக, குறியீடுகளாக வணங்கிக் கொண்டிருந்தனர். அந்த வகையில் அபூர்வமான நவக்கிரகக் குறியீடுகள் இங்கு காணப்படுகின்றன. அதனை யந்திரமாக ஸ்தாபித்து வணங்கி வருகிறார்கள்.

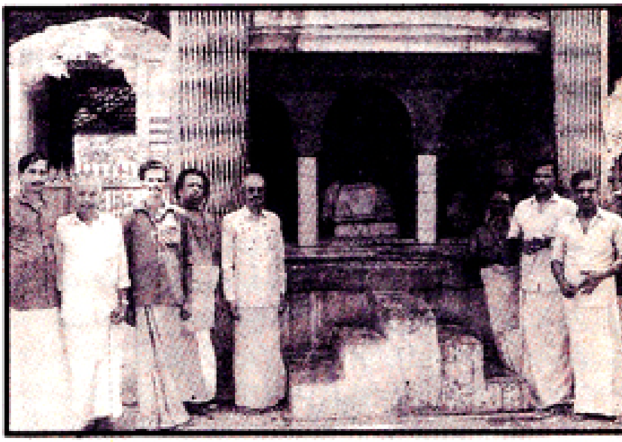
இந்த யுகத்தில் இந்த க்ஷேத்திரத்தின் தல விருட்சம் வேப்ப மரம். ''இது ஒவ்வொரு யுகத்தில் ஒவ்வொரு மரமாக இருந்து இந்த யுகத்தில் வேப்ப மரமாகக் காட்சி அளிக்கிறது. இந்த வேங்கடமால் கீழ்தான் அங்காரகனுக்கு வைத்தியநாத ஸ்வாமி காட்சி அளித்து நோய் தீர்த்தார். இந்த இடமே ஆதி இடம், பவித்ரமான ஸ்தலம்'' என்கிறார் தலைமை கண்காணிப்பாளர் தண்டபாணி.

ஒவ்வொரு வகையில் ஒவ்வொரு மூர்த்தமும் விசேஷம் என்னும்படி எல்லா வகையிலும் சிறப்புப் பெற்ற இத்திருக்கோயிலின் ஒவ்வொரு இடத்தையும் சுற்றிப் பார்க்க உதவியாக இருந்தார்கள், இங்கு பணிபுரியும் முருகேசனும், ஆறுமுகம் பிள்ளையும் வைத்தீஸ்வரன் கோயில் மங்கையர் மலர் ஏஜெண்ட். (பெயர் வைத்தீஸ்வரன்!) அந்த இளைஞர் இரண்டு நாளும் இவர்கள் அனைவரையும் ஒருங்கிணைக்கப் பாடுபட்டுக் கொண்டு இருந்தார்.

''நவக்கிரகங்கள் எல்லாம் அவரவர் கர்மாப்படி மனித வாழ்க்கையைப் பாதிக்கத்தான் செய்கின்றது. அவர்களுக்கும் மேலான இறைவனைப் பற்றுவதன் மூலம் நாம் இவற்றின் கடுமையினைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். நவக்கிரகங்கள் மனித வாழ்க்கையில் நல்லதும் செய்யும்; தீயதும் செய்யும். பரிகார க்ஷேத்திரங்கள் பவித்திரமானவை'' என்கிறார் தருமபுர ஆதீனம் ஸ்ரீலஸ்ரீ சண்முக தேசிக ஞானசம்பந்த பரமாசாரிய சுவாமிகள். இவர்களின் ஆதீனத்தின் பராமரிப்பில் தான் இக்கோயில் இருந்து வருகிறது. தீக்ஷிதர் 'அங்காரகம் ஆச்ரயாமி' என்று கீர்த்தனம் தொடங்குகிறார். அதில், 'நலத்தைத் தருபவன் செவ்வாய், வணங்கி வழிபடுவோரின் விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்து வைப்பவன், எளியவர்களை இரட்சிப்பவன்' என்று புகழ்கிறார் அங்காரகனை.

செந்நிற ஆடையணிந்து முக்கோண மண்டலத்தில் அமர்ந்து அருள் பாலிக்கும் அங்காரகனைப் பணிந்து அருள் பெறுவோம்.

படங்கள் : **ராஜு நாராயண்**



• கோவிலில் பணிபுரிவோர்....

உரிமைக்குக் குரல் கொடுத்த பெண்மணி



இன்றைக்கு நாகரீகத்தின் உச்சாணிக் கொம்பில் அமர்ந்து கொண்டு மற்ற நாடுகளை அண்ணாந்து பார்க்க வைக்கும் அமெரிக்கா ஒரு காலத்தில் பெண்களை வெறும் ஜடப் பொருளாக அவமதித்து நடத்தியது என்றால் நமக்கு ஆச்சர்யமாக இருக்கும். அன்றைய சமூகத்தின் முன் பெண்கள், வெறும் வீட்டுமலர்கள். வெட்கப்படுவதற்கும் வெட்டியாய் பொழுது போக்குவதற்கும்தான் அவர்கள் லாயக்கு. அது மட்டுமல்ல கல்யாணம் செய்து கொண்டு, பெற்றுப் போடும் குழந்தைகளை வளர்ப்பதுதான் அவர்களுக்குரிய வேலை என்றும் விதிக்கப்பட்டிருந்த நிலை. உயர்கல்வி இவர்களுக்குத் தேவையில்லை என்று ஒதுக்கியது ஆண் வர்க்கம்.

கல்யாணமாகாத கன்னிப் பெண்களின் நிலையோ இதைவிட மோசமாக இருந்தது. மற்றவர்களின் அனுதாபத்திற்கும், பரிகாசத்திற்கும் உள்ளான நிலையில் இவர்கள் தனியாக தகுந்த பாதுகாப்பாளரின்றி வெளிவராத சூழ்நிலை. மொத்தத்தில் பெண்களுக்குச் சட்டத்தில் எவ்வித உரிமையும் கிடையாது. வியாபாரம் நடத்த அனுமதியில்லை. சொத்தில் பாத்தியதை கிடையாது. ஒப்பந்தத்தில் கையொப்பம் இட முடியாது. இவ்வளவு ஏன் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்குச் சட்ட ரீதியான பாதுகாப்பாளராகக் கூட உரிமை இல்லை.

இவ்வளவு விஷயத்தில் இல்லை இல்லை என்று பெண்களை ஒதுக்கியவர்கள் அரசியல் சுதந்திரத்தை மட்டும் அள்ளித் தந்து விடுவார்களா என்ன? அரசியலில் அரிச்சுவடி கூட அறியாத பெண்களுக்கு ஓட்டுப் போடும் உரிமை எதற்கு என்று அதையும் தர மறுத்தது அன்றைய சமூகம். இதைத்தான் உடும்புப் பிடியாக பிடித்துக் கொண்டார் ஓர் இளம் பெண்மணி. அவர் பெயர் சூஸன்.பி.ஆன்டனி. அரசியல் அமைக்கும் பணியில் பெண்கள் பங்கேற்று விட்டால் மற்ற முன்னேற்றங்களை அவர்கள் படிப்படியாக தானாகவே பெற முடியும் என்று அவர் கணித்தார். அவர் கூற்று 100

சதவீதமும் பிற்காலத்தில் உண்மையாயிற்று. வோட்டுரிமை பெறுவதற்காக புரட்சிக் கொடி உயர்த்தி 52 ஆண்டுகள் போராடிய பிறகுதான் அந்த உரிமையை பெண்களுக் களித்தது அமெரிக்க அரசாங்கம். ஆனால் அதற்குள் சூஸன் பட்ட கஷ்டங்களும் இன் னல்களும் வெறும் வார்த்தைகளால் எழுதி விடமுடியாது.

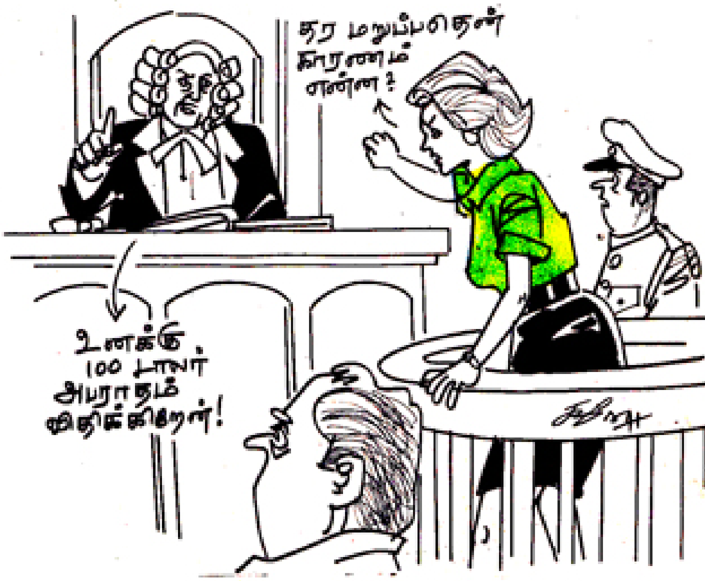
அது நவம்பர் மாதம் 1ம் தேதி 1872ம் வருடம். அமெரிக்காவில் உள்ள ரோஜெஸ் டர் மாவட்டத்தில் உள்ள வாக்குச் சாவடி யில் பெருத்த கும்பல். அந்த கும்பலுக் கிடையேயிருந்து ஒரு குரல்,

''ஓட்டுப் போட எங்கள் பெயரை பதிவு செய்ய வந்திருக்கிறோம்.''

குரலுக்குச் சொந்தக் காரர் சந்தேகத்திற்கி மின்றி மிஸ் சூஸன்தான். அவருடன் அவருடைய மூன்று சகோதரிகளும் வாக்குச் சாவடிக்கு வந்தி ருந்தனர்.

முகத்தில் ஆச்சர்ய குறியோடு சூஸனைப் பார்த்து தேர்தல் கண் காணிப்பாளர்,

''சட்டரீதியாக உங் களுக்கு ஓட்டு உரிமை கிடையாது. ஆகையால் உங்கள் பெயரைப் பதிவு செய்வதிற்கில்லை'' என் றார் முகத்தில் அறைந் தாற்போல்.



சூஸனும் விடுவதாக இல்லை. ''எந்தச் சட்டத் தில் பெண்ணிற்கு ஓட்டுரிமை கிடையாது என்று கூறியிருக்கிறது காண்பியுங்கள்'' என்று எதிர் கேள்வி கேட்டார். விஷயம் சூடு பிடித்தது. கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேர, விவாதத்திற்குப்பிறகு பல ஆண்களின் எதிர்ப்புகளுக்கிடையே அந்த நான்கு பெண் களும் தங்கள் பெயரை வாக்காளர் பட்டிய லில் பதிவு செய்த பின்பே அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்தனர்.

சூஸனுக்குப் புரிந்து போயிற்று இந்த நடவடிக்கை எப்படிப்பட்ட எதிர்ப்புப் புயலை மக்களிடையே ஏற்படுத்தும் என்று. அதனால் அந்த நிமிஷத்திலிருந்து சூஸன் தன் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளையும், தன் செல்வத்தின் ஒவ்வொரு டாலரையும், தன் உடற் சக்தி அனைத்தையும் பெண்கள் ஓட்டுரிமை பெறுவதற்காகவே அர்பணித் தார்.

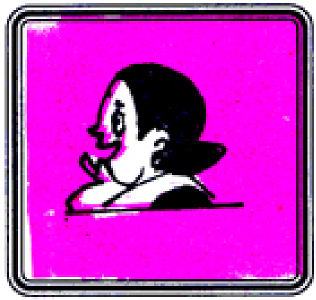
அன்றிலிருந்து ஒரு முற்போக்குவாதியின் பெண்ணான சூஸன் பலத்த எதிர்ப்பைச் சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. தேவாலயத்திலும், நகரத்தின் பெரிய பெரிய மண்டபங்களிலும், பொது மேடைகளிலும் 'சம உரிமை' கேட்டு பெண்களிடமிருந்து கையெழுத்து வேட் டையாடினார். கூட்டம் நடத்த மேடை தர மறுத்தனர் பலர். ஒரு பெண் பொது மேடை களில் பேசிப் பார்த்து அறியாத மக்கள் சூஸனைத் திட்டித் தீர்த்தனர். 'தங்களின் ஆனந்தமான குடும்ப வாழ்க்கையைக் கலைக்க வந்த வேதாளம்' என்று சித்தரித்த ஆண்களும் உண்டு. ஏன், நியாயத்தை எடுத் துரைக்கும் பத்திரிகைகளே சூஸனை கேலிச் சித்திரமாக அரைகுறை ஆடையுடன் புகை பிடிப்பவரைப் போல வரைந்து தள்ளியது. இவ்வளவு ஏன் சூஸனின் குடும்பத்தவர் களே பல முறை பொது கூட்டங்களில் அவருடன் பங்கு கொள்ள மறுத்தனர்.

விஷயம் முற்றி தன் மேல் வழக்கு தொட ரவும் கூடும் என்பதை முன் கூட்டியே அனு மானித்திருந்த சூஸன் தனக்கு வாதிட ஒரு வழக்கறிஞரையும் தேடிப் பிடித்துக் கொண் டார்.

தேர்தல் நாளும் வந்தது. ஓட்டுரிமை கேட்டு கையெழுத்திட்ட பெண்களில் பலர் ஓட்டுச் சாவடிக்குச் சென்று வாக்களிக்க வில்லையாயினும், சூஸனும் அவரது சகோ தரிகளும் இன்னும் சில உற்ற நண்பர்களும்

வெண்ணெய் காய்ச்சிய பாத்திரத்தில் சூடாக இருக்கும் போதே சிறிதளவு ஜீரகம், உப்பு, கறிவேப்பிலை வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டால் சூடான சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும் கறிவேப்பிலை அதிகம் சேரச் சேர கண்களுக்கும் நல்லது. முடியும் சீக்கிரத்தில் நரைக்காமல் கறுகறு வென்றிருக்கும்.

—உஷாநாராயணன



தங்களுக்குரிய வாக்கு சாவடியில் ஓட்டுப் போட்டனர். இந்தச் செயல் ஒரு பெரும் புயலை, நகரெங்கும் உருவாக்கியது. நாளிதழ்களின் தலையங்கச் செய்தி அன்றைக்கு இதுதான். 'மிஸ் சூஸனின் சட்ட ஒழுங்கை மீறிய இச்செயல் பெண்களுக்கு இனி ஓட்டுப்போட உரிமை இல்லை என்று நிரூபிக்கின்றது. இதற்குரிய தண்டனையை நீதிமன்றம் அவருக்கு வழங்க வேண்டும் இல்லையேல் நாளை அமெரிக்கப் பெண்மணிகள் அனைவருமே ஓட்டுரிமை கேட்டு கூக்குரலிடுவார்கள் என்று எழுதியது ஒரு பத்திரிகை. விளைவு சூஸனும் அவருடன் ஓட்டுப் போட்ட அனைவரும் கைது செய்யப்பட்டு ஆணையர் முன் நிறுத்தப் பட்டு 500 டாலர் அபராதமும் விதிக்கப்பட்டனர்.

அபராதம் கட்டக் கூடியவரா சூஸன்? நீதிமன்றம் இந்த வழக்கு பற்றி பொது மக்களின் கொந்தளிப்பை அடக்க வழக்கை வேறொரு மாகாணத்திற்கு மாற்றியது. இந்த இடைவெளி தாமதத்தை தனக்குச் சாதகமாக பயன் படுத்திக் கொண்ட சூஸன் அந்த இருபத்தொன்பது நாள் இடைவெளியிலும் ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் பொதுக் கூட்டம் போட்டு சட்டத்தின் முன் ஆண், பெண் இருவரும் சமம். எனவே பெண்ணிற்கு ஓட்டுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று திட்டவட்டமாகப் பேசினார். பொது மக்களின் கருத்து நியாயத்தின் பக்கம் திரும்புவதை அறிந்த அமெரிக்க மாகாண வழக்கறிஞர் திரு ரிச்சர்ட் கிரவுலே "பொது மக்களின் எண்ணத்தை கலங்கப்படுத்துகிறார் மிஸ் சூஸன். அதனால் மன்ரே மாகாணத்திற்கு இவ்வழக்கை கொண்டு செல்ல உத்தரவிடுகிறேன்" என்றார். வழக்கு தாமதத்தில் இம்முறை 22 நாட்கள் கிடைத்தது மிஸ் சூஸனுக்கு. மீண்டும் மேடை, கூட்டம், உரிமை கேட்டல் என்று விளாசி தள்ளி விட்டார்.

இம்முறை நீதிபதி, வழக்கினை தீர்ப்பதில் அவருக்குதவும் ஜுரிக்கூட்டம், வழக்கறிஞர், பிரதிவாதிகள், பத்திரிகையாளர்கள், பெண் உரிமை இயக்கங்களுக்கு விரோதமாக செயல்படுபவர்கள் என்று நீதிமன்றம் நிரம்பி வழிந்தது. தனக்குப் பேச அனுமதி கிடைத்தவுடன் எடுத்த எடுப்பிலேயே,

"ஒரு அரசாங்கத்தை அமைத்து நிர்வகிப்பதில் ஆணிற்கு எவ்வளவு பங்கும் பொறுப்பும் உள்ளதோ அதே அளவு பெண்களுக்குமுண்டு. நல்ல சட்டத்தால் நன்மையையும், தவறான சட்ட ஷரத்துக்களால் தீமையையும் ஆண் இனம் எவ்வாறு அனுபவிக்கின்றதோ அதே போல் பெண் இனமும் அனுபவிக்கின்றது. அவ்வாறாகில் ஒரு சட்டத்தை நிறுவுவதிலும், ஆளும் கட்சி பிரமுகர்களை அமைப்பதிலும் பெண்களுக்கு உரிமை தர ஏன் மறுக்க வேண்டும்?"

என்று சூஸனின் சார்பாக வாதிட்ட வழக்கறிஞர் திரு செலடன் ஆணித்தரமாகக் கேட்டார். அரசியலில் தனக்கு ஈடாக பெண் இனம் பங்கு கொள்வதை வரவேற்க விரும்பாத ஆண் வர்க்கம் உப்பு சப்பில்லா விவரங்களை மேற்கோள் காட்டி விஷயத்தை மூடி மறைக்கப் பார்த்ததுடன், வோட்டுரிமை அளிப்பது நடக்கக் கூடிய காரியமல்ல என்பதுபோல் நீதிமன்றக் குழு நடத்து கொண்டது. இறுதியில் பேச எழுந்த "சூஸன்",

"எங்களுக்குச் சமூகப் பிரஜை உரிமை, இயற்கை உரிமை, அரசியல் உரிமை, சட்ட சம்பந்தமான உரிமை இப்படி எந்த உரிமையும் தரப்படாமல் புறக்கணிக்கப்படுகிறோம். சட்டத்தை உருவாக்கியது ஆண், அதன் ஷரத்துக்களை அமைத்தது ஆண், இயற்றிய சட்டத்தை நிர்வகிப்பது தனக்கு சாதகமாகவும், பெண் இனத்திற்கு எதிராகவும் ஆண். ஒரு சமூகப் பிரஜை என்கிற முறையில் ஓட்டுரிமையைக் கூட பெண்களுக்குத்

ஸ்தாபிதம் : 1986

போன் : 8250770

ஸ்ரீமதி சிட் பண்ட்ஸ்

10 ஆம் ஆண்டு துவக்க நாளில்
எங்கள் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

வெற்றி நடை போடும்
ஸ்ரீமதி சீட்டில்
இன்றே சேர்ந்து பயன் பெறுவீர்!

எங்களது சீட்டு அமைப்புகள்

குரூப்	சீட்டுகாலம் (மாதங்கள்)	மாதாந்திர சந்தா (ரூ)	மொத்த தொகை (ரூ)	அதிகப்படி தள்ளுபடி
SV	50	10,000	5,00,000	30%
SL	50	2,000	1,00,000	30%
SJ	50	1,000	50,000	30%
SR	50	600	30,000	30%
SA	40	500	20,000	30%
SB	40	250	10,000	30%
SC	40	125	5,000	30%
SP	25	2,000	50,000	20%
SO	25	4,000	1,00,000	20%
SK	25	1,000	25,000	20%
SI	30	500	15,000	20%
SF	25	400	10,000	20%
SS	25	200	5,000	20%

ஸ்ரீமதி சிட் பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம் 34-B, நுங்கம்பாக்கம்
நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 034.
போன் : 8250770

நுழைவுக் கட்டணம் தனி

புதிதாகச் சேருபவர்களுக்குப் பரிசு உண்டு.

மங்கையர் மலர்
&
...கா ஹெர்பல் பவுடர் நடத்திய
கடலூரில் மகளிர் விழாவில்
இளையராகம் '95லிருந்து சில காட்சிகள்



80





ரூ 50,000/-
செலுத்தி
ஃபிளாட்டை
பெறுவீர்
நீங்கள் ஃபிளாட்டை ரூ 2/- லட்சத்திலிருந்து வாங்கலாம்
நாங்கள் உங்கள் தகுதிக்கேற்ப ரூ 1.5 லட்சம் வரை கடனுதவி ஏற்பாடு செய்கிறோம்
வாடகைக்கு பதிலாக கடன் தவணையை செலுத்துவதின் மூலம் ஃபிளாட் உங்களுடையதாக ஆகும்.
ஒன்று / இரண்டு பெட்ரூம் வசதியுடன் கூடிய ஃபிளாட்டுகள்!
ஜாபர்கான்பேட்டை
போரூர்
ஆண்டாள் நகர் (ஆதம்பாக்கம்)
மேற்கு அண்ணா நகர்
கொடுங்கையூர்
(i) வெங்கடேஸ்வரா காலனி
(ii) கண்ணதாசன் நகர்
குறிப்பிட்ட இடங்களில் டிஷ் ஆண்டெனா இலவச மினியஸ், லிப்ட் மற்றும் குழந்தைகள் விளையாட்டு மைதான வசதியும் செய்து தரப்படும்.
உடனே முடிவு செய்து வாங்கிடுவீர்!
புக்கிங் & இதர விபரங்களுக்கு
சதர்ன் ஷெல்ட்டர்ஸ் லிமிடெட்
9. பிஷப் வாலர்ஸ் அவின்யூ (கிழக்கு)
(நியு உட்லெண்ட்ஸ் ஹோட்டல் எதிரில் உள்ள சாலை)
மைலாப்பூர், சென்னை-600 004.
தொலைபேசி : 4992226 / 4992426 / 4993873
மற்றும் 48, தெற்கு போக் ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை-600 017. தொலைபேசி : 4340416 / 4340590
ஞாயிறு : காலை 10.30 மணி முதல் பகல் 2.30 மணி வரை
SSL-SETTING STANDARDS FOR LIVING

தர மறுப்பதன் காரணம் என்ன?"

என்று சுடச் சுட நீதிபதியை நோக்கி கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்டவுடன், நியாயமான இந்த வாதம் நீதிபதி ஹண்டை நிலை குலைய வைத்து. பீரிட்டெழுந்த கோபத்தை அடக்கியவாறு நீதிபதி,

"நீதிமன்றம் குற்றவாளியை உட்கார ஆணையிடுகிறது. அடுத்து ஒரு வார்த்தை பேச அனுமதிக்காது"

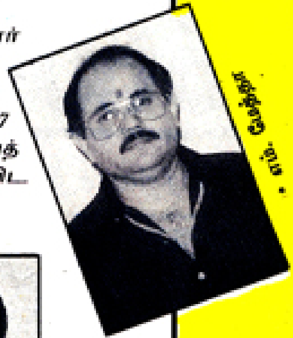
என்று கட்டளையிட்டார். இம்முறை 100டாலர் அபராதமும் அல்லது சிறை வாசமும் தண்டனையாக கிடைத்தது சூஸனுக்கு. நியாயமற்ற அபராதத்தை ஒரு போதும் கட்டமாட்டேன் என்று கூறிய சூசனை நீதிமன்றம் கைது செய்ய ஆணையிடவும் இல்லை. அபராதத் தொகையைச் செலுத்துமாறு வற்புறுத்தவும் இல்லை. காரணம் பொதுமக்களின் ஏகோபித்த ஆதரவும், ஒத்துழைப்பும் சூஸனுக்கு அபரிமிதமாகக் கிடைத்ததுதான். பெண்கள் மாதர் சங்கங்களிலிருந்து ஆதரவுக் கடிதங்களும், நிதியுதவிகளும் நாட்டின் பல மூலைகளிலிருந்தும் வந்து குவியத் தொடங்கின "ஓட்டுரிமை கேட்டுப் புரட்சிக் கொடி பிடித்த சூஸனை 'பிசாசு' என்று ஒரு காலத்தில் வர்ணித்த பத்திரிகைகள் இன்றைக்கு தங்கள் பத்திரிகைக்குத் கட்டுரைகள் எழுதித் தருமாறு தவமிருக்க ஆரம்பித்தன. விஷய ஞான முன்னவர்களிடமிருந்தும் அறிமுகமில்லாதவர்களிடமிருந்தும் ஒத்துழைப்பு தருவதாகக் கூறும் சுவரொட்டிகள் பளிச்சிட்டன.

வருடங்கள் ஆகஆக நிர்வாகத்தில் பல மாற்றங்கள், அரசியல் தலைவர்களே சூஸனிடம் ஆலோசனை கேட்க ஆரம்பித்தனர். ஓட்டுரிமை பெண்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும் என்று கூக்குரலிட்டு 52 வருடங்கள் ஆனபிறகுதான் அதற்குப் பதிலளித்தது. அதாவது ஆகஸ்ட் 26, 1920, 19வது ஷரத்து உருவாக்கப்பட்டு சட்டத்தில் அவ்வுரிமை சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டது. அதற்கு 'சூஸன் பி.அந்தோனி திருத்தப்பிரேரணை' என்கிற பெயருமுண்டு.

பெண்கள் ஓட்டுரிமைக்காக தன் வாழ்நாளையே அர்ப்பணித்த சூஸனின் சாகஸங்களை மனது ஒருபுறம் எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்போதே, மறுபுறம் இன்றைக்குத் தேர்தல் நாளில் தன் வாக்குரிமையை வீணடிக்கும் பல பெண்கள் ஏனோ நினைவிற்கு வருகின்றனர்.

-கீதா மோஹன்

இது சரியா?



• எம். மேத்தா



• பாலு



• வெங்கடேஷ்

எனக்கு 14 வயதில் 10 வயதில் 2 பையன்கள் இருக்கிறார்கள். இருவரும் நன்றாக சாப்பிடக் கூடியவர்கள். இட்லி தோசை எல்லாம் 15,20 கூட சாப்பிடுவார்கள். நான் அப்படி சாப்பிடுவது தவறு என்று சொல்லி பெரியவனுக்கு 7 இட்லி, சின்னவனுக்கு 6 இட்லி என்று லிமிட் பண்ணி வைத்துள்ளேன். ஆனால் பிள்ளைகளுக்கோ இஷ்டப்படி சாப்பிட ஆசை. ஒரு சிலர் சொல்கிறார்கள் வளரும் வயதில் வயிற்றைக் குறைத்தால் பெரியவர்கள் ஆனாலும் சரியாகச் சாப்பிட முடியாது என்று. ஆனால் இப்படி குறைப்பதால் வளர்ச்சி இதனால் பாதிக்கப்படுமா? என் கணவருக்கு டயாபடீஸ் உண்டு. குழந்தைகளுக்கும் வரவாய்ப்பு உள்ளதால் அவர்களுக்கு டயட் கண்ட்ரோல் செய்துள்ளேன். இது சரியா?

(ஒரு வாசகி)

"குழந்தைகளுக்கு வளரும் பருவத்தில் அதிக சக்தி தேவைப்படுவது உண்மைதான். அதே சமயத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்பதால் உடல் பருமனாகி அதுவே பிற்காலத்தில் இருதய நோய், நீரிழிவு நோய் முதலியன ஏற்படுவதற்கு அடிகோலாக அமையலாம். மேலும் உங்கள் கணவருக்கு நீரிழிவு நோய் இருப்பதால் குழந்தைகளுக்கு அத்தகைய நோய் பின்னால் உண்டாவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆகவே நீங்கள் புரதம் கொழுப்பு சரியான விகிதத்தில் அமைந்துள்ள சத்துணவை (Balanced Diet) அளவாகக் கொடுத்து அவர்கள் வயது உயரத்திற்கேற்ப எடை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்" என்று சூளைமேட்டில் 'கிருஷ்ணா கிளினிக்' வைத்திருக்கும் குழந்தைகள் நல மருத்துவர் டாக்டர் கே. வெங்கடேஷ் பரிந்துரை செய்கிறார்.

என் சிநேகிதி ஒருவர் சில வருடங்களாகவே ரசம் செய்வதற்குப் புளிக்கு பதில் தக்காளி மட்டும் பயன் படுத்துகிறார். இது சரியா?

மதுரை-6, பத்மா சிவசுப்பிரமணியன்.

"தக்காளி மிகவும் நல்ல காய்கறி. இருந்தாலும் அதிகமாக பயன் படுத்தினால் சிறுநீரகக் கற்கள் உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. இதற்குக் காரணம் அதில் அதிகமாக உள்ள OXALIC ACID என்னும் உப்பு. எனவே உணவில் குறைந்த அளவு தக்காளியைப் பயன் படுத்துவதே நல்லது" என்கிறார் அப்பல்லோ மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் டாக்டர் வி.கே. பிரகாஷ்.

நீண்ட நாட்களாக புகை பிடிப்பவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தை உடனடியாக நிறுத்துவதால் (அதாவது படிப்படியாகக் குறைக்காமல்) இருதய நோய் (மாரடைப்பு) ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறதா?

"இல்லவே இல்லை" என்று மறுப்பவர் டாக்டர் வி.கே. பிரகாஷ். மேலும் சொல்கிறார்–

"இந்தக் கொடிய பழக்கத்தை எவ்வளவு சீக்கிரம் நிறுத்த முடியுமோ அவ்வளவும் உடலுக்கு நல்லது. மாரடைப்பு நோய் வருவதற்கு உண்டான முக்கிய காரணங்களில் புகைப்பிடித்தல் முதன்மையாகக் கருதப்படுகிறது."

என் கணவருக்கு டயாபடீஸ் உண்டு. டயாபடீஸ் உள்ளவர்கள் கொஞ்சம்போல் பியர் சாப்பிடுவது உடம்புக்கு நல்லது என்று ஏதோ புத்தகத்தில் படித்ததாக என் கணவர் சொல்லி பியர் மட்டும் சாப்பிடுகிறார். இது சரியா? டயாபடீஸ் உள்ளவர்கள் தேங்காய் சேர்த்த உணவுகளைச் சாப்பிடலாமா?

ஒரு வாசகி

டயாபடீஸ் (நீரிழிவு நோய்) உள்ளவர்கள் பியர் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

பியரில் கலோரிகள் அதிகம் உள்ளதால் சர்க்கரை அதிகமாகி விடும். அதேபோல் கொழுப்புச் சத்து தேங்காயில் அதிகம் உண்டு. அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது என்கிறார் டாக்டர் வி.கே. பிரகாஷ்.

மத்தியானம் செய்த கீரை மீந்து விட்டால் அதை மத்தியானமே பிரிட்ஜில் வைத்து இரவு எடுத்து சூடுபண்ணி சாப்பிடலாமா?

ஒரு வாசகி

மதியம் செய்த கீரை மீந்துவிட்டால் இரவில் அதை சூடாக்காமல் உபயோகப் படுத்தக் கூடாது. ஆனால் கீரை வகைகளை இரவு வேளைகளில் உண்ணுதல் பொது வாகவே நல்லதல்ல.

என் ஜாதகப்படி ராகு தோஷமாக உள்ளதால் திருமணம் தடங்கலாகிறது. அதற்கு நிவர்த்தியாக கோமேதகம் கல் வைத்து மோதிரம் செய்துள்ளேன். ஒருவர் அதை மிகச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார். அவர் சொன்னபடி பார்த்தால் எந்த வேளையிலும் அதை கையில் அணிய முடியாது. அதை எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ப.ராஜேஸ்வரி, கூடலூர்.

"நோய் தீர்க்க அதன் தன்மையை அறிந்து மருந்து மாத்திரைகள் அளிப்பதைப் போல் மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படக் கூடிய பிரச்னைகள், கெடுதல்களைக் களையத்தான் அதிர்ஷ்டக் கற்களைப் பயன் படுத்து கிறோம்" என்கிறார் வடக்கு உஸ்மான் ரோட்டில் ஜெய்பூர்ரன் ஜுவல் கடை வைத்திருக்கும் ராஜேந்திராகுமார் எம். மேத்தா. பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கும் நவரத்தினக் கற்களை அவரவருக்கு ஏற்ப தன் கடையில் உள்ள ஜோதிட வல்லுனர்கள் பரிந்துரை செய்யும் கற்களைத் தேர்வு செய்து தரும் இவரது பதில்–

"அதிர்ஷ்டக்கல்லை மோதிரமாகவோ, செயினாகவோ அணியலாம். செய்யப்படும் நகை ஓப்பன் செட்டாக இருப்பது நல்லது. அப்போது தான் அதன் வீச்சு உடலில் நேராக பட்டு பலன்கள் விரைவில் கிட்டும். இரவு நேரங்களில் கழட்ட வேண்டிய தில்லை. காலையில் சிறு பாத்திரத்தில் நல்ல தண்ணீர் ஊற்றி சிறிது நேரம் கழித்து பிரஷ்ஷால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். குளித்த பின்னர் சாமிபடம் முன்பு வைத்து பின்பு அணியலாம். கழிவரை பாத்ரூம் செல்லும் போது கழட்டி விடலாம். ஓப்பன் செட்டாக இருந்தால் இப்படித் தினமும் சுத்தம் செய்யலாம். மாதவிலக்கு நாட்களில் பெண்கள் இதை அணியாமல் இருப்பதே

சிறப்பு.''

என்னிடம் பழைய ஃபர்னிச்சர் உண்டு. அது தற்போது வார்னிஷ் எல்லாம் போய் பார்க்க அசிங்கமாக இருக்கிறது. என் தோழியின் வீட்டில் புதிய ஃபர்னிச்சர்களில் பெயின்ட் போல் அழகிய வண்ணத்தில் பாலிஷ் செய்யப்பட்ட சோபா செட் வாங்கியிருக்கிறார்கள். அது வார்னிஷ் போல் போகாதா? எத்தனை காலத்துக்கு ஃபர்னிச்சர்களில் அந்த பெயின்ட் தங்கும்?

ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை.

'தாராளமாக பாலிஷ் செய்யலாம். இதை மேலமைன் பாலிஷ் என்று சொல்வார்கள் இது 25 வருடங்களாக புழக்கத்தில் உள்ளது. விலை கொஞ்சம் கூடுதல். ஆனால் சாதாரண வார்னிஷ் பாலிஷ் என்பது ஒரு வருடத்துக்கு ஒரு முறை மரச்சாமான்கள் மீது பாலிஷ் ஏற்றினால்தான் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். மேலமைன் பெயின்ட் அப்படி அல்ல. பல வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது'' என்கிறார் திரு.பாலு. இவர் சென்னை காமராஜர் ஹாலுக்கு எதிராக உள்ள பாலு ஃபர்னிச்சர் உரிமையாளர்.

''மேலமைன் பாலிஷ் பளப்பளப்பும், மினுக்கும் தன்மையும், புதுப்பொலிவும் பல ஆண்டுகளுக்கு மாறாமல் இருக்கும். அழுக்குப்பட்டாலும் தூசிப்பட்டாலும் துடைப்பது சுலபம். மரச்சாமான்களில் நீர் பட்டாலும் மேலமைன் பாலிஷ் மேலே இருப்பதால் உள்ளே ஊடுருவாது. மரமும் பழுதாகாது. பராமரிப்பு மிக எளிது என்கிறார் இவர்.

மங்கையர் மலர் & ஃபிலிப்ஸ் நிறுவனம்

இணைந்து நடத்தும் இம்மாத இல்லத்தரசி சிறப்புச் சமையல் போட்டி

சமையல் கூப்பன்

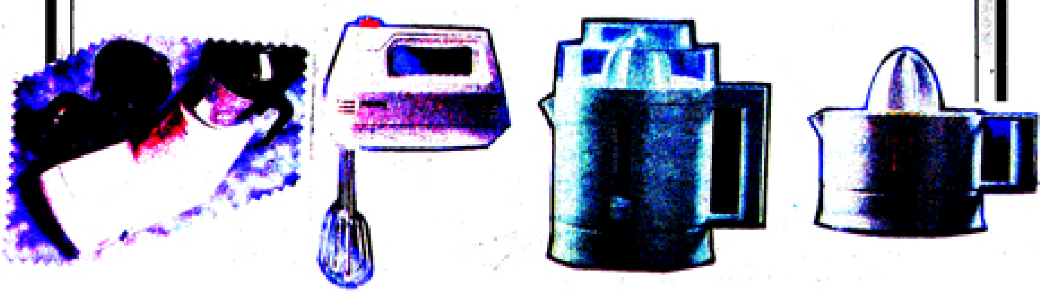
பொருள்: ஜூஸர் (பழம் பிழியும் கருவி) மூலம் செய்யும் ஜூஸ் வகைகள்.

கடைசி தேதி : **15.04.95**

என்ற தலைப்பில் இத்துடன் சமையல் குறிப்பை அனுப்பியுள்ளேன். இதுவரை இந்தச் சமையல் குறிப்பு எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதில்லை என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

(வழக்கமாக மங்கையர் மலர் தரும் பரிசுகள் தவிர) ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் பரிசுகள் :
முதல் பரிசு – **மிக்ஸர் கிரைண்டர்** (ரூ. 2175/– பெறுமானமுள்ளது)
இரண்டாம் பரிசு – **ஹேண்ட் மிக்ஸர்** (ரூ. 1700/- பெறுமானமுள்ளது)
மூன்றாம் பரிசு – **பழம் பிழியும் கருவி** (1 லிட்) (ரூ. 800/- பெறுமானமுள்ளது)
ஆறுதல் பரிசுகள் (3) – **பழம் பிழியும் கருவி** (½ லிட்) (ரூ. 650/- பெறுமானமுள்ளது)



நல்லவையெல்லாம்

பணக்காரர்களின்

தனிச் சொத்து

{ பொய் }



சர்வதேசவணிக, செலாவணி காரணங்களால்தான் தங்கத்தின் விலை ரூ.250 லிருந்து ரூ.3600 வரை உயர்ந்து நிற்கிறது. அதே காரணங்களால் அது ஒரு கட்டத்தில் தொடர்ந்து சரியவும் வாய்ப்புண்டா? அடுத்த சில ஆண்டுகளில் அதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் என்ன?

"தங்கம் விலை மெதுமெதுவாக ஏறிவருகிறது என்பது உண்மைதான். ஆனால் விலை இறங்குமா... என்றால் வாய்ப்பு மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. சர்வதேச அளவில் குறைந்தால் தான் உண்டு. சர்வதேச சந்தையின் விலை ஏற்றத்தை இறக்கத்தை குறித்து பொருளாதார வல்லுனர்கள் மட்டுமே மிகச் சரியாகக் கணிக்க முடியும். இந்தியாவுக்கு NRI அனுமதியோடு வரும் தங்க நகைகள் மார்க் கெட்டில் லாபம் அதிகமாக இருக்கும் போது தான் அதிகம் புழங்கும். அப்படி அதிகமாக தங்கம் புழங்கினால் தங்கவிலை ஒரே சீராகவே இருக்கும்" என்கிறார் தி.நகர் நாதெள்ள வெங்கடேஸ்வரலு ஜுவல்லர்ஸ் உரிமையாளர் குமார் அவர்கள்.

எனக்கு வயது நாற்பதாகிறது. இப்போது என்னுடைய குழந்தைக்கு மூன்று வயதாகிறது. வேறு குழந்தைகள் இல்லை. இவன் நாங்கள் தத்து எடுத்து வளர்க்கும் பிள்ளை. அவன் நாங்கள் எது சொன்னாலும் கேட்பதில்லை. உதாரணமாக ஒரு சாமானை உடைக்காதே என்றால் உடைத்துவிடுவான். கிழிக்காதே என்றால் கிழித்து விடுவான். அவனை நல்லபடியாக வளர்க்க ஆசை. அவனை எப்படி நடத்தினால்... நல்ல பிள்ளையாக நடந்து கொள்வான் என்று ஆலோசனை சொல்லுங்களேன்?

ஒரு வாசகி

பிள்ளைகளின் குறும்புகள் அறிவின் வெளிப்பாடாகும். ஆகையால் அவற்றை முற்றிலும் அடக்கக் கூடாது. ஓரளவு தீங்கற்ற சிறு குறும்புகளைக் கண்டிக்காது விட்டு விடுதல் நல்லது. மற்ற ஆபத்தான குறும்புகளை முடிவில் அன்புடனும் பின்பு கண்டிப்போடும் புரிய வைக்கலாம். தவறு என்று சுட்டிக் காட்ட நீங்கள் விரும்பினால் அந்த விஷயத்தில் நீங்கள் அவனை ஒதுக்கி அன்புகாட்டாமல் இருக்க வேண்டும். அது ஏன் தவறு என்ற காரணத்தையும் சொல்ல வேண்டும். அப்போது தான் குழந்தை தன்னை தாய் வெறுக்கும் காரணத்தை ஏனென்று புரிந்து கொள்ளும். அந்தக் குழந்தை தவறைப் புரிந்து திருந்தியவுடன் முன்னை விட அதிகமாக அன்பு செலுத்துங்கள். குழந்தை மீண்டுமாக அந்தத் தவறை செய்யாமலிருக்கும்.

இதைச் செய்யாதே, அதைச் செய்யாதே என்பதை விட நீ நல்ல பிள்ளை. உன்னால் இந்தப் பொம்மையைப் பத்திரமாக பாதுகாக்க முடியும். அப்பா மாதிரி பெரிய ஆள் ஆகும் வரை இந்த பொம்மையை பத்திரமாக வைத்திருப்பாய். என்ற நல்ல முறையில் அவனை மிக உயர்ந்தவனாக பேசி அனுகினால் தான் நீங்கள் வெற்றிகாண முடியும். அதிலும் துருதுருவென்றிருக்கும் பிள்ளைகள் எப்போதும் நல்லதோ கெட்டதோ ஏதாவது ஒரு செயலை செய்து கொண்டேதான் இருப்பார்கள். அப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளின் அன்பு அறிவு, முயற்சி ஆகியவற்றை நல்ல வழிக்குத் திருப்ப வேண்டும்.

குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோரால் தாங்கள் எப்போதும் கவனிக்கப்பட வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். அவர்கள் தாராளமாய் மனம் விட்டு பேசுவதைப் பெற்றோர் அவசியமில்லாமல் அடக்கக் கூடாது. வயது வந்த பெரியவர்கள் ஒரு தனி நிகழ்ச்சியை வாழ்க்கையின் நிகழ்ச்சிகளுள் ஒரு சிறு பாகமாகத்தான் காண்கிறார்கள். குழந்தைகள் அப்படியல்ல. உடனடியாக தன் மனத்தைத் தன்னையே மறந்து முற்றிலும் அதில் ஆழ்ந்து விடுகின்றனர். அப்போது ஆர்வம் உணர்ச்சியோடு சொல்லத் தொடங்கும். அந்த நேரத்தில் தாய் "வாயை மூடு" என்றோ அல்லது வேறு விதமாக அப்பிள்ளையின் பேச்சைத் தடை செய்து விட்டால் அப்பிள்ளையின் ஆர்வம் தணிந்து நொறுக்கப்பட்டுவிடும். இதனாலும் தங்கள் ஏமாற்ற உணர்ச்சியை பெற்றோருக்கு வெளிப்படுத்த தன் திசைக்குத் திருப்ப - இப்படிப் புத்தகங்களைக் கிழிப்பது- பொருட்களை உடைப்பது போன்ற செயல்களில் இறங்கி விடுவார்கள். ஆகவே பெரியவர்கள் முடிந்த வரையில் தம்பிள்ளைகளிடம் பொறுமையாக சகிப்புத் தன்மையோடு குழந்தைகளின் உள்ள உணர்வுகளைப் புரிந்து நல்வழிப் படுத்துதலே சிறந்த வழி.

தொகுப்பு: **மலர்விழி**



வீடியோ கேஸட்டுகளை 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது ரீவைண்ட் பண்ணி வைத்து விட்டால் அதில் ஃபங்கஸ் வராமல் இருக்கும்.

- அனுசத்யா



பூண்டுத் தேன்

30 பல் பூண்டை உரித்து நீர் சேர்க்காமல் நன்கு அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் ஒரு பெரிய கைக்குட்டை அளவிலான சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் அரைத்து வைத்துள்ள பூண்டை தடவி சிறிது நேரம் காய வைக்க வேண்டும் (சுமார் 5 நிமிடம்). பின் அந்தத் துணியை நன்கு சுருட்டி அனல் அல்லது காஸ் அடுப்பின் நீல ஜுவாலையில் காண்பிக்க ஒருவித எண்ணெய் சொட்டுச் சொட்டாக வடியும். துணியை நன்கு பிழிந்து எண்ணெயை சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு எண்ணெய் வரும் வரை செய்ய வேண்டும். 30 பல் பூண்டில் சுமார் 50லிருந்து 70 மிலி வரை நமக்கு எண்ணெய் கிடைக்கும். அந்த எண்ணெயுடன் 30 மிலி தேன் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதையே சித்த மருத்துவத்தில் பூண்டுத் தேன் என குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த பூண்டுத் தேனை ஒரு பட்ஸ் (ஜான்சன் பட்ஸ் போன்று காது சுத்தம் செய்யும் குச்சி) கொண்டு தொண்டைப் புண், மற்றும் தொண்டைச் சதையில் தடவி வரலாம். பூண்டில் உள்ள இயற்கையான கந்தகச் சத்து புண்ணில் பட்ட மாத்திரத்திலேயே கிரகிக்கப்பட்டு விடுவதால், அது விரைவில் ஆற ஆரம்பித்து விடுகிறது. தேனும், புண்களை ஆற்றும் தன்மையுடையதால் இரண்டும் சேர்ந்து நல்ல பலனை அளிக்கின்றது. டான்ஸிலடைடிஸ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இதைத் தினம் காலை, மாலை தடவி வர அவை கரைந்து விடும். ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமிருக்காது.

பூண்டு எண்ணெய் தேன் கலக்காமல் இரண்டு துளி காதில் விட காது வலி, காதில் இருந்து சீழ் வடிதல் முதலியன நீங்கும். இதை அடிபட்ட காயங்களில் இட அவை விரைவில் ஆறும். முக்கியமாக சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் புண்களுக்கு இதைத் தடவ் அவை விரைவில் நிவாரணம் அளிக்கும். பூண்டில் உள்ள கந்தகச் சத்து தோலில் பட்ட மாத்திரத்திலேயே உடலில் கிரகிக்கப்பட்டு விடுவதால் எல்லாவித தோல் நோய்களுக்கும் இதை வழங்கலாம்.

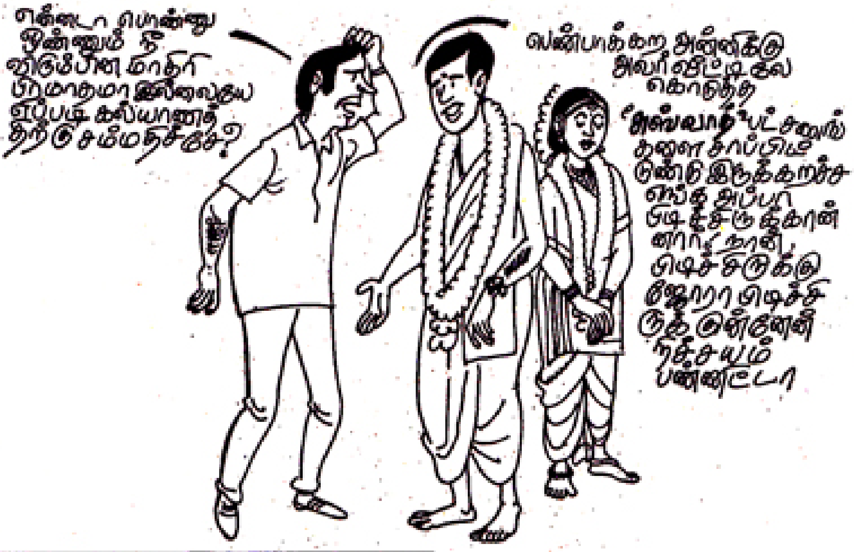
ஆஸ்துமா நோயாளிகள் தினம் 5 மிலி (1 ஸ்பூன்) இந்த எண்ணெய் சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் உண்டாகும்.

— டாக்டர். இராம. பத்மப்ரியா.

ஊதுபத்தி ஸ்டாண்டை ஒரு தட்டின் மேல் வைத்து விட்டால் அதில் விழும் சாம்பலை எளிதில் அப்புறப்படுத்தி விடலாம். இதனால் சாம்பல் கொட்டுவதால் தரையையோ, மேஜையையோ, பலகையையோ துடைக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

— லெ.நா. சிவகுமார்





நவக்கிரகங்கள் - நற்பலன்களும், பூஜைமுறைகளும்

ஆசிரியர் - காழியூர் நாராயணன். நவக்கிரகங்கள் கோயில் கொண்டுள்ள இடங்கள், அவர்களுக்குரிய கோலங்கள் இவற்றையும் குறிப்பிடுகிறார்.

விலை ரூ. 18.00

கனவோடு சில நாட்கள்

திரைப்படம் கிராமப் பெண்களை எப்படிப் பாதிக்கிறது எனக் காட்டுகிறார் மகிரிஷி. இரண்டு குறுநாவல்கள்

விலை ரூ. 22.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

உங்கள் காதோரம்

கவிதைத் தொகுப்பு. எழுதியவர் - கவிஞர் சி.ஜெ. ராஜ்காந்த். சமூக உணர்வுடன் அரசியல், மதம் என எல்லாவற்றையும் தொட்டிருக்கிறார்.

(ஆர்.கே.47 வெளியீடு, 22, 3 வது பிரதான சாலை, லட்சுமிநகர் விரிவு, போரூர், சென்னை - 116)

ஒரு ஊரில் ஒரு ராஜா.

தமிழ்ப் பேராசிரியர் அ. சிவக்கண்ணன் எழுதிய நாடகங்கள். வீச்சான வார்த்தைகளுடன் சமூக உணர்வைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

விலை ரூ. 18.00

நந்தியாற்றங்கரைக் கிராமங்கள்

மத ஒற்றுமையையும், பெண்மை, மனித நேயத்தையும் பேசும் சிறந்த நாவல்கள். ஆசிரியர் - ஆ. சந்திர போஸ்.

விலை ரூ. 21.00

(இரண்டும் - நியூ செஞ் சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், சென்னை - 98.)

மஹாபெரியவாள் விருந்து

பரமாச்சார்யாள் பக்தர்களின் மேல் கொண்டிருந்த அபரிமிதமான ப்ரேமையையும், ஸ்வாமிகளின் பரந்த ஞானத்தையும், எளியவர்களுக்காக இறங்கி வந்து நடமாடும் தெய்வமாக அருள்வாக்கு உரைத்ததையும், படிப்பவர்கள் கண்கள் பனிக்கும்படி எழுதியிருக்கிறார் ரா. கணபதி.

விலை ரூ. 18.00

(திவ்ய வித்யா ட்ரஸ்ட், 106/1 ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

என்ன! இதெல்லாம் உண்மையா?

பல சுவையான அதிசயக்கத்தக்க செய்திகள். ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

விலை ரூ. 19.00

வெங்காயம், இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டு வைத்திய முறைகள்

வீட்டு மருத்துவ அடிப்படையில் பூரான்கடி, மாலைக் கண் நோய், வெங்காய இஞ்சி லேகியம் என நிறைய வைத்திய முறைகள். ஆசிரியர் - ஸ்வாமி சம்பந்தம்.

விலை ரூ. 17.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

கனவுக் குழந்தைகள்

ஒரு எளிய பெண் நடிகையாகி தனியாளாகவே மனதால் குடித்தனம் நடத்தும் உயிரோட்டமான கதை. ஆசிரியர் - பாலகுமாரன்.

விலை ரூ. 46.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வெங்கட் நாராயண சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17.)





காதல் என்பது எதுவரை?

காதலித்த பெண்ணின் கதை ஆசிரியர் சிவசங்கரி.

விலை ரூ. 13.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ஸ்ரீ ராகவேந்த்ர விஜயம்

ஸ்ரீ ராகவேந்த்ர விஜயம் எனும் மஹா காவ்யத்தைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்திருப்பவர் கே. வேங்கடராவ். ஸ்ரீ ராகவேந்திரரின் பக்தர்கள் அவசியம் படிக்க வேண்டிய பக்தி மணம் மிக்க நூல்.

விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ராகவேந்த்ரா பதிப்பகம், 383, பன்னீர் தெரு, காவேரிப்பட்டினம் (P.O.) தர்மபுரி - 635 112.

சிவாஜி ஒரு சகாப்தம்

கலைத் தாயின் மூத்த புதல்வர் சிவாஜி கணேசனின் சாதனைகளை விளக்கும் நூல். இது ஒரு பேசும்படத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 50.00

(ராம்நாத் பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட், 325, என்.எஸ்.கே. சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24)

தங்கமும் தங்க நகைகளும்

தங்கத்தைப் பற்றிப் பல செய்திகள். எழுதியவர் வி.ஏ.எம். அதன் தரம், சேதாரம், சேமிப்பாக மாற்றுவது பற்றி என நிறைய செய்திகள்.

விலை ரூ. 22.00

(முல்லை நிலையம், 43, புதுத் தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 1)

ஏன் என்றொரு திறவுகோல்

உடல் நலம், மனநலம், பொது மருத்துவம் பற்றிய பல கேள்விகளுக்குப் பதில்கள் தருபவர் டாக்டர் எம். மெய்யப்பன்.

விலை ரூ. 25.00

ஏன் என்றொரு திறவுகோல் - இரண்டாம் பாகம்

பொது விஞ்ஞானம் பற்றிய கேள்வி பதில்கள். ஆசிரியர் - டாக்டர் எம். மெய்யப்பன்.

விலை ரூ. 18.00

(இரண்டும் - இலக்குமி நிலையம், 32, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14)

பித்ரு பூஜா

என்னும் ஆபஸ்தம்ப - யஜுர்வேத ச்ராத்த ப்ரயோகம் - ஸ்வரத்துடன் தமிழாக்கம் - அண்ணா.

விலை ரூ. 8.00

வைபவ லக்ஷ்மி

பூஜையும், கதையும்.

விலை ரூ. 3.50

(இரண்டும் - கிரி பப்ளிகேஷன்ஸ், 58/2, டி.எஸ்.வி. கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4)

ஒலிம்பிக் பற்றிய சுவையான தகவல்கள்

ஏன் பெண்கள் முதலில் ஒலிம்பிக்கில் அனுமதிக்கப்படவில்லை போன்ற பல சுவையான தகவல்களின் தொகுப்பு. தொகுப்பு - மணி மேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை 17.00

எட்டு உலகத் தமிழ் மாநாடுகளும் அவற்றின் சுவையான செய்திகளும்

தொகுப்பு - வ.நாராயணநம்பி

விலை ரூ. 13.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, திநகர், சென்னை - 17)

துணிந்து நில் துன்பம் விலகும்

வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் அறிவுரைகள். கூறுபவர் ஜே. வின்சென்ட்.

விலை, ரூ. 19.00

(தமிழரசி பதிப்பகம், 181, ராஜா பாதர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

பயன்மிகு கீரை மருத்துவம்

சித்த வைத்திய அடிப்படையில் அரிய மூலிகைகளைப் பற்றிய தொகுப்பு - நீலவன்.

விலை ரூ. 10.00

க்ஷேத்திர தரிசனங்களும், பலன்களும்

கன்னியகுமரி முதல் சென்னை வரை பல க்ஷேத்திரங்கள். ஆசிரியர் - வேங்கடவன்.

விலை ரூ. 23.00

(இரண்டும் யமுனா பிரசுரம், 181, ராஜா பாதர் தெரு, திநகர், சென்னை - 17)

“உங்கள் மகிழ்ச்சி எங்கள் வளர்ச்சி”



நாங்கள் அறிமுகப்படுத்தும் புதிய மாருதிகார் மற்றும் 108 கவர்ச்சிகரமான பரிசுகளுடன் கூடிய புதிய திட்டம்.

“இறால் பண்ணைதிட்டம் இனிமையான எதிர்காலத்திற்கு”

64% P.A

உங்கள் முதலீடு
ரூ.5000/- மட்டும்

100% EOU

முதலீடு	காலம்	வருட வருமானம்	திட்டமுடிவில் போனஸ்	மொத்த தொகை	விகிதம்
ரூ.5000/-	6 வருடம்	ரூ. 1,200/-	ரூ. 10,000/-	ரூ. 17,200/-	40.7% P.A
ரூ.5000/-	10 வருடம்	ரூ. 1,200/-	ரூ. 25,000/-	ரூ. 37,000/-	64% P.A

★ பணத்திற்கு உத்திரவாதமாக முன்தேதியிட்ட காசோலை
★ 1500 ச.அடி நிலம் திட்டகாலம் வரை குத்தகைக்கு
★ இத்திட்டத்தில் இணையும் அனைவருக்கும் பரிசுகூப்பன் வழங்கப்படும்
★ பணத்தை தவணை முறையிலும் செலுத்தலாம்

எங்களுடன் இணைவீர்! வாழ்வில் வளம் பெறுவீர்!!

அபிராமி அக்வா அனெக்ஸா (மெட்ராஸ்) லிமிடெட்
ABBIRAMI AQUA ANNEXA (MADRAS) LIMITED

உங்களுடைய டெபாசிட்டுகளுக்கு கவர்ச்சிகரமான வட்டி வழங்குகிறோம்

24% P.A
மாத வட்டி

27% P.A
வருட வட்டி

31.3.95 வரை பெறும் டெபாசிட்டுகளுக்கு 3% ஊக்கத்தொகை வழங்கப்படும்

அபிராமி HIGH இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

Registered Off :
Chithra Complex,
Near Chathiram Bus Stand,
Tiruchy- 2.
© 31467,468508

Corporate Off :
49, Brindhavan Street,
Murugan Complex,
West Mambalam,
Madras -600 033.
© 4840258

Branch Off :
55-B, Chinniah Complex,
Five Roads,
Near Gowri Theatre,
Salem - 636 004.

வற்றல் போட வாங்களா?!

வெய்யில் காலம் ஆரம்பிச்சாச்சு! இனி வற்றல், வடாம் தயார் பண்ண வேண்டும். வருட முழுமைக்கும் தேவையானதைப் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமே! "அட, எதற்கு வீண் சிரமம்? கடையில் விதவிதமாகக் கிடைக்கிறதே!" என்கிறீர்களா? என்னதான் வாங்கினாலும் நம்கையால் செய்வதில் இருக்கும் சுத்தம், குறைந்த செலவு என்பதெல்லாம் உண்மைதானே?

சாதாரணமாக பச்சரியை மிஷினில் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு கூழ்காய்ச்சுவதுதான் வழக்கம். ஈஸியும் கூட! ஆனால் இந்த வற்றலை செய்து பாருங்கள்! நாவில் கரையும் இதன் ருசிக்கு எதுவும் இணையில்லை! இது திருநெல்வேலி வட்டாரப் பக்குவம்!

புழுங்கலரிசியை ஒருமணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். சுத்தம் செய்து, கிரைண்டரில் மிகமிக நைஸாக அரைக்க வேண்டும். அரிசிக்கு 6பங்கு (2 டம்ளர்x12 டம்ளர்நீர்) தண்ணீர் நன்கு கொதித்ததும் மாவை ஊற்றிக் கட்டிவிழாது, கிளற வேண்டும். கையில் ஒட்டாத பதம் வந்து விட்டால் வெந்து விட்டதென்று கொள்ளலாம். நன்கு ஆறவிடவும். பிறகு பொடியாக அரிந்த சாம்பார் வெங்காயம்; பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் கலந்து கையினால் சிறுசிறு விள்ளல்களாக எடுத்து பாலிதீன் பேப்பரிலோ, அல்லது காட்டன் வேஷ்டியிலோ இட்டு வெய்யிலில் இரண்டு நாள் காயவிட வேண்டும். பேப்பரில் வைத்தால் காய்ந்தவுடன் ஈஸியாக எடுக்கவரும். துணியில் என்றால் பின்பக்கம் சிறிது நீர் தெளித்து, வற்றலை உரித்து எடுத்து மறுபடி அரைநாள் வெயிலில் வைக்கவும். இதைப் பொரித்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள் பிறகு உலகத்தையே மாற்றிக் காட்டுவீர்கள்! அவ்வளவு ருசி!

இதே மாவை 8 மடங்கு தண்ணீர் வைத்து, சிறிது தளரக் காய்ச்சி வெறும் உப்பு, சீரகம் (அ) எள் கலந்து கரண்டியால் வட்ட வட்டமாக ஊற்றினால் குழம்பு சாதத்துக்கு தொட்டுக் கொள்ளும் வற்றல் ரெடி!

இந்த மாவு பாதிவெந்ததும், பங்கு (1x8 பங்கு) ஜவ்வரிசியை இதனுடன் கலந்து வேக விடலாம். நாலைந்து தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து, இதனுடன் கலந்து வேக விட்டால், கலர் வற்றல் ரெடி!

"அரைப்பதற்கும், வேக வைக்கவும், நேரம் ஏது? நாங்கள் வேலைக்குப் போக வேண்டாமா?" எனக் கேட்பவர்களுக்காக எளிய ஒரு வற்றல் இதோ!

வெறும் ரவையை(1x6பங்கு) தண்ணீர் காய்ந்தவுடன் கொட்டிக் கிளறி, கட்டியில்லாது வேக விட்டு, நன்கு ஆறியதும் உப்பு, சீரகம் கலந்து கரண்டியால் பாலிதின் பேப்பரில் ஊற்றி விடுங்கள். ஒரே நாள் வெய்யிலில் காய்ந்தால் போதும்! இது கணிசமாகவும் இருக்கும்.

கருவடாம் எனப்படும் வெங்காய வடாம் தின்பதற்கு குழம்புதாளிக்க, துவையல் தாளிக்க என்று வாயும், கையும் மணக்கும். அம்மா செய்து தருவாள், உடம்பு நோகாது வாங்கி வந்து விடுவோம். இந்த வருடம் நாமே செய்யலாமே!

சாம்பார் வெங்காயம் – 1 கிலோ. (பொடியாக அரியணும்! இதுதான் கஷ்டம்)

கறிவேப்பிலை – கைப்பிடியளவு (பொடியாக அரிந்தது)

சீரகம் – 2 ஸ்பூன்

வெந்தயம் – 2 ஸ்பூன்

உ. பருப்பு – 200 கிராம்

பூண்டு – 2 கைப்பிடி (பல்)

மி.வற்றல் – 25 கிராம்

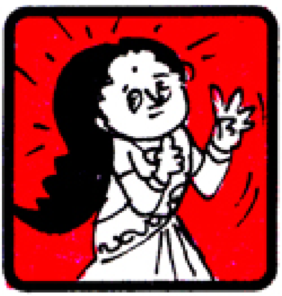
கடுகு – 4 ஸ்பூன்

உளுத்தம் பருப்பை அரைமணி ஊறவிடவும். வெந்தயம், சீரகம், மிளகாய் வற்றல் இவற்றையும் ஊறவிடவும். கிரைண்டரில் உளுத்தம் பருப்பை தண்ணீர் விடாமல் (மிகமுக்கியம்) வடைக்கு அரைப்பது போல் அரைக்கவும். தேவையானால் ஒருமுறை லேசாக தெளிக்கலாம். நன்கு பொங்கி வரும் அளவு அரைத்ததும் எடுத்து விடலாம். மி.வற்றல், பூண்டு, சீரகம், வெந்தயம் இவற்றை மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து மாவுடன் கலக்கவும். அரிந்து வைத்த பொடி வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, சிறிது மஞ்சள் தூள், உப்பு, கடுகு இவற்றைக் கலந்து நன்கு பிசைந்து, பாலிதீன் பேப்பரில் சிறுசிறு உருண்டைகளாக (எலுமிச்சை அளவு) உருட்டி வைத்து, வெய்யிலில் காயவிடவும். இரண்டு மூன்று நாள் காய வேண்டும். அவ்வளவுதான். அருமையான வடகம், நம்கையால் செய்தது, எத்தனை ருசி பார்த்தீர்களா? இனி அம்மாவைத் தொந்தரவு பண்ண வேண்டாம்! வயதான காலத்தில் நாம் போட்ட வடாத்தை அவருக்குத் தந்தால் பெருமையும் படுவாரே!

இன்னொரு எளிய வற்றல். டி.வி.யில் கேட்டது! ஜவ்வரிசியை 2 மடங்கு தண்ணீர் ஊற்றி 1 மணி நேரம் ஊற விடவும். உப்புமட்டும் போட்டுப் பிசைந்து, இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி, மெலிதாகப் பரப்பி, வெயிட் போடாது, வேக விடவும். நன்கு ஆறியதும் உரித்தெடுத்து வெயிலில் காய வைக்கவும். பொரிக்கும் போது இருமடங்கு பெரிதாகி விடும். சிறு குழந்தைக்கும் கொடுக்கலாம்.

காய்கள் எந்த ஸீஸனில் எது மலிவோ, அதை வாங்கி இதுபோல் வற்றல் போடலாம். எல்லாம் நம்பாட்டி போட்டதுதான், புதிது ஒன்றுமில்லை! வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், கொத்தவரைக் காய் எல்லாவற்றையும் (மோர் இல்லாவிடில்) வெறும் உப்புக் கலந்து வெயிலில் காய விட வேண்டியதுதான். வற்றல் குழம்புக்கு தான் ஏதும் இல்லாதபோது இவற்றில் ஒன்றை, வறுத்துக் கொதிக்க விட்டால் வாசனை வீட்டையே தூக்கும்!

-ராதா வள்ளிநாயகம்.



நம்மில் பலர் இளவயது முதல் வயது முதிர்ந்தவர் வரை தலைமுடிக்கு 'டை' அடித்துக் கொள்வது நடைமுறையில் அதிகமாகி வருகிறது. அதற்காக அழகு நிலையம் சென்றால் குறைந்தது 100 ரூபாய் என ஆகிறது. அப்படியும் அந்த 'டை' இரண்டு மாதத்திற்குள் போகத் தொடங்கி விடுகிறது. அதோடு அந்த 'டை' ஒத்துக் கொள்ளாமல் (கலப்படமாக இருப்பதால்) சிலருக்கு முடி அதிகம் கொட்டுவதும், அரிப்பு போன்ற தொல்லைகளும் ஏற்படுகிறது. இதைத் தடுக்க, நாமே நல்ல தரமான கம்பெனியின் 'டை' பவுடர் வாங்கி வந்து வீட்டிலேயே 'டை' அடித்துக் கொள்ளலாம்.

'டை' அடிக்கும் முறை:– முதலில் தலை முடிக்கு (ஆண்+பெண் யாராக இருந்தாலும்) தரமான ஷாம்பு போட்டு சுத்தமாக அலசி ஈரம் இல்லாமல் உதிரியாக காய வைக்கவும். பின்பு 'டை' பவுடரில் அந்தக் குறிப்பில் குறிப்பிட்டுள்ள அளவுப்படி (சுத்தமான) நீர் விட்டுக் குழைத்து (இதற்குப் பழைய டூத் பிரஷ் கூட பயன்படுத்தலாம்) கூடுமான வரை மண்டையில் படாமலும், அதாவது முடியின் வேர்காலில் படாமலும், முடியில் மட்டும் படுவது போலவும் நன்றாக நீவித் தடவவும். வெள்ளை முடி தெரியாமல் எல்லா இடமும் தேவைப்பட்டால் 'டை' அடித்து நன்றாகக் காய வைக்கவும் குறைந்தது அரை மணியிலிருந்து முக்கால் மணி நேரம் வரை நன்றாகக் காய வைக்கவும்.

பிறகு முதலில் சாதாரண தண்ணீரில் நன்றாகத் தேய்த்து அலசவும். நன்றாக அலசிய பின், திரும்பவும் ஷாம்பு போட்டு தேய்த்துப் பின் நன்றாக அலசி, காய வைக்கவும். காய்ந்ததும் நன்றாக முடி கறுப்பாக அழகாக இருக்கும். குறைந்தது மூன்று மாதம் கூட போகாமலும் இருக்கும். அதோடு டை அடிக்கத் தொடங்கும் முன் கையில் பழைய சாக்ஸை மாட்டி ரப்பர் பேண்டால் இறுகக் கட்டிக் கொண்டு டை அடித்தால் கையில் 'டை' பவுடர் படாமல் இருக்கும். அதையும் மீறி, கை மற்றும் முகம், கழுத்து போன்ற இடங்களில் 'டை' பவுடர் பட்டால் கரி அப்பியது போல் பிடித்துக் கொள்ளும். சோப்புப் போட்டாலும் போகாது. அதற்கு ஒரு எளிய வழி: ஒரு துடைப்பக் குச்சியில் பஞ்சை சுற்றி அதில் சிறிது டெட்டாலை நனைத்து 'டை' சாயம் பட்ட இடத்தை அழுத்தித் துடைத்தால் 'டை' பட்ட கறுப்பான இடம் பளிச் என்று ஆகி விடும்.

– பாலா



மங்கையர் மலர் &
மீரா ஹெர்பல் பவுடர்
இணைந்து வழங்கும்

கூந்தல் பராமரிப்புப்
பக்கங்கள்

நகங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்!

இந்தக் கால பெண்மணிகள் தங்கள் முழு அழகை பராமரிக்க செலவு செய்யும் நேரத்தை தங்கள் கை, கால், நகப் பராமரிப்பில் செலவிடுவதில்லை. சென்ற வாரங்களில் கால் பராமரிப்புப் பற்றி எழுதி இருந்தோம். இந்த வாரம் கை விரல்கள், மற்றும் நகப் பராமரிப்பு பற்றிப் பார்க்கலாம்.

பொதுவாகவே, பெண்மணிகள் பாத்திரம் தேய்த்த பின்னோ, துணி துவைத்த பின்னோ நக இடுக்குகளில் உள்ள அழுக்கைச் சரியான முறையில் நீக்குவதில்லை. நாளடைவில் கை நகங்களில் சரும அலர்ஜி ஏற்பட்டு புண் வரவும் வாய்ப்புண்டு. நக இடுக்குகளில் அழுக்கு இருந்தால் நாம் சாப்பிடும் போது, கிருமிகள் உடலில் நுழைகிறது. இதனால் உடம்புக்குக் கேடு உண்டாகிறது. எனவே கை விரல், நகங்களைப் பராமரிப்பதென்பது மிகவும் அவசியமாகிறது. இதை அழகு நிலையங்களில் போய்ச் செய்தால், இந்தச் சிகிச்சையை 'மெனிக்யூர்' என்று கூறுகிறோம்.

நீங்கள் வீட்டிலேயே உங்கள் கை, விரல், நகங்களைப் பராமரிக்கலாம். எப்படியெனில், நாள்தோறும் அன்றாட வேலைகளை முடித்து விட்டு சிறிது டெட்டால், சோப் கலந்த மிதமான சூடு உள்ள நீரில் கையை மூழ்க வைத்து சிறிது நேரம் வைக்க வேண்டும். பிறகு கை விரல் இடுக்கு களில் உள்ள அழுக்கை நீக்க வேண்டும். தேவையற்ற நகங்களை வெட்டி நீக்க வேண்டும். பிறகு ஏதாவது க்ரீம் தடவி மிருதுவாக மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு மசாஜ் செய்து கொள்வதனால், ரத்த ஓட்டம் சீர்படுவது மட்டுமின்றி, கை வலி நீங்கி புத்துணர்ச்சி உண்டாகிறது. இது ஒரு அழகுக் குறிப்பு மட்டுமல்ல உடல் நலத்திற்குச் சிறந்த ஆரோக்கியக் குறிப்பும் கூட.

மசாஜ் நமக்கு நாமே செய்து கொள்வதை விட, அழகு நிலையத்திற்குச் சென்று 'மேனிக்யூர்' மூலம் செய்து கொண்டால் நல்ல பலன் இருக்கும். நாகரீகம் கருதி நிறைய பெண்கள் நகம் வளர்த்துக் கொண்டாலும், உடல் பாதுகாப்புக் கருதி நகத்தை வெட்டி விட்டுக் கொள்வது நல்லது. அப்படியே நகம் வளர்த்தாலும் சரியான முறையில் பாதுகாத்து, அழுக்குச் சேராமல் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது என்பது உடல்நல பராமரிப்புக்குச் சாலச் சிறந்தது. நெயில் பாலிஷ் கூட நல்ல தரமானது உபயோகப் படுத்துவது நல்லது. தரமில்லாத நெயில் பாலிஷ் கூட, உடம்பில் சரும அலர்ஜி ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு.



அம்மா
இத்தனை வருடங்களாக
மறைத்து வைத்திருந்த
ரகசியம்

பதில்கள் : மைதிலிபாபு

கேள்வி : முகத்தில் முடி நீக்க எலக்ட்ராலிஸிஸ் முறை சரியானது என்று கூறுகிறீர்கள். இதனைப் பற்றி எங்கள் அழகுக் கலை நிபுணரிடம் கேட்ட போது அதனால் பயனில்லை; செலவுகள் அதிகமாகும். மீண்டும் வளரும். நிரந்தரமாக நீக்க முடியாது என்கிறார்கள். இது சரியா?

குணாலக்ஷ்மி, **துறையூர்.**

எலக்ட்ராலிஸிஸ் முறையைப் பற்றி நிறைய பேர் தவறான கருத்து கொண்டுள்ளார்கள். இதனால் செலவு அதிகமாகும் என்பதோ, முகம் கருப்பாகும் என்பதோ கிடையாது. இதன் மூலம் நாங்கள் முகத்தில் சுடுவதோ, பொசுக்குவதோ செய்வது கிடையாது. மின்சாரத்தைக் கருவி மூலம் செலுத்தி, முடி வளர பயன்படும் சுரப்பியை அழிப்பதே இந்த முறையாகும். இம்மாதிரி செலுத்தும் மின்சாரமும் அதிக வோல்டேஜ் உள்ளதும் கிடையாது. இதனால் உடம்புக்கும் ஒரு கேடும் நேராது. நீங்கள் பயப்படாமல் முகத்திற்கு எலக்ட்ராலிஸிஸ் சிகிச்சையும், கை கால்களில் உள்ள முடியை வேக்ஸிங் சிகிச்சை முறையிலும் நீக்குவது நல்லது.

எலக்ட்ராலிஸிஸ் சிகிச்சையை நாங்கள் தொடர்ந்து 6 வருடங்களாக வெற்றிகரமாக செய்து கொண்டிருக்கிறோம். மேலும், தற்போது கோயம்புத்தூர் கிளையிலும் இதைச் செய்கிறோம். சரியான முறையில் இதைச் செய்தால், பயப்படத் தேவையில்லை.

கேள்வி :முகத்திலுள்ள முடியை நிரந்தரமாக நீக்க "எலக்ட்ராலிஸஸ் முறைதான்" என்று கூறியுள்ளீர்கள். எலக்ட்ராலிஸஸ் என்ற கருவி வேறு எங்கு கிடைக்கும்? அதை வாங்கி என் போன்ற பெண்கள் வீட்டிலே செய்து கொள்ளலாம் அல்லவா?

சுதாமதி, **கோயம்புத்தூர்.**

எலக்ட்ராலிஸிஸ் என்பது ஒரு கருவி மூலம் சிகிச்சை கொடுத்து முகத்தில் உள்ள முடியை நீக்கும் முறைதான். இந்தக் கருவியை வாங்கி வீட்டிலேயே தனக்குத்தானே சிகிச்சை செய்து கொள்ள முடியாது. இதற்குத் தாங்கள் நல்ல கைதேர்ந்த அழகுக் கலை நிபுணர்களை நாடுவது சிறந்தது. எலக்ட்ராலிஸிஸ் சிகிச்சை என்பது ஒரே ஒருமுறை மட்டும் செய்வதல்ல. இந்தச் சிகிச்சையை, அளவான கால இடைவெளியில் செய்வதன் மூலம் காலப்போக்கில் நல்ல பலனை அடைய முடியும்.

கேள்வி : நான் 6 வருடங்களாக ஹேர்டை பயன்படுத்தி வருகிறேன். ஹேர்டை போடுவது முடி வளர்ச்சியை பாதிக்குமா? ஹேர்டை போட்டபின் மூலிகை எண்ணெய் தடவுவதால் நரைமுடியை மாற்ற முடியுமா?

புஷ்பா, **மதுரை - 16.**

ஹேர்டை போடுவது முடி வளர்ச்சியை பாதிக்காது. ஆனால், நீங்கள் போடும் டை உங்கள் சருமம், மற்றும் முடிக்கு உகந்ததுதானா என்பதை நீங்கள் பரிசோதனை செய்தபின் டை போடுவது நல்லது. நீங்கள் தடவும் மூலிகை எண்ணெயில் நரைமுடியை கருப்பாக்கும் ஆற்றல் இருந்தால் நீங்கள் டை போட வேண்டிய அவசியமேயில்லையே!

கேள்வி : செம்பருத்தி இலை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கச் சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

பரிசு பெறும் கட்டுரைக்கு மீரா அளிக்கும் பரிசு ரூ. 1000 மதிப்புள்ள குக்கர்

அடுத்த இதழுக்கான போட்டித் தலைப்பு – 'இன்னொரு பெண்ணிடம் நான் கண்ட நேர்த்தி!'

கடைசி தேதி : 15.4.95

செம்பருத்தி பூ ஒரு அடுக்கு பூக்கிறது. கொத்து கொத்தாகவும் பூக்கிறது. இவற்றில் எந்த வகை இலையைத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தல் நலம் என்று சொல்லும்படி கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

பெங்களூர் வாசகி.

செம்பருத்தி இலையை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிப்பது மிகவும் நல்லது. இதில் அடுக்குப் பூ உள்ள இலை, கொத்து கொத்தாக உள்ள பூ இலை, இரண்டுமே நல்லது தான். நீங்கள் எந்த வகை இலையை வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்.

கேள்வி : எனக்குக் கை, கால்களில் அதிகமாக முடி வளர்கிறது. ஹேர் ரிமூவர் போடுவதால் முன்பிருந்த மிருதுத் தன்மை போய் அழுத்தமான முடியாக வளர்கிறது. இப்படி கை கால்களில் உள்ள முடியை நிரந்தரமாக நீக்க வழியுண்டா? எனக்கு அடர்ந்த நீளமான கூந்தல் மருந்து ஏதேனும் உட்கொள்வதால் தலைமுடிக்குக் கேடு எதுவும் உண்டாகுமா?

ஜானகி, பெசன்ட்நகர்.

கை, கால்களில் உள்ள முடியை நீக்க, நீங்கள் வேக்ஸிங் செய்வதே மிகவும் சிறந்த முறையாகும். இதனால், நிரந்தரமாக நீக்க வழியில்லையென்றாலும், இடைவிடாமல் வேக்ஸிங் செய்வதால் கைகால்களில் முடி வளர்ச்சி கட்டுப்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. கூந்தலைப் பாதிக்கும் மருந்துகள் உண்டு. அது எந்த வகை, ஏன் உட்கொள்கிறீர்கள் என்பது தெரியாமல் பதில் சொல்ல இயலாது.

கேள்வி : எனக்குப் பதினாறு வயதாகிறது. என் முகத்தில் ஆங்காங்கே கருப்புப் பருக்கள் உள்ளன. மேலும் குளித்து விட்டு வந்தால் முகத்தில் வெள்ளை வெள்ளையாய் உலர்ந்து, ஈரப்பசை இல்லாமல் சொரசொரப்பாய் உள்ளது. என் முகம் பளபளப்பாக ஏதேனும் வழி கூறுங்களேன்!

கனகா, குரோம்பேட்டை.

நீங்கள் குளிக்கும் போது உபயோகப் படுத்தும் சோப்பு உங்கள் சருமத்திற்கு ஏற்றதா என்பதை முதலில் சோதனை பண்ணவும். மிகவும் வறண்ட சருமமாக இருந்தால் சோப்புக்குப் பதில் கடலை மாவு, உபயோகப்படுத்துவது நல்லது.

கேள்வி : தலைமுடி முழுது முழுதாக உதிரலாமா? அல்லது துண்டு துண்டு (சிறு சிறு துண்டுகளாக) முடியாக உதிரலாமா? ஒருநாளைக்கு ஒருவரின் தலையிலிருந்து சுமாராக எத்தனை முடி கொட்டலாம்? மூலிகை கையாந்தரை என்பது கரிசலாங் கண்ணியா?

ஆர். கல்பனா, சென்னை - 47.

தலைமுடி உதிர்வது என்பதே நல்லதல்ல. இதில் முழுது முழுதாக கொட்டினாலும், துண்டு துண்டாக உதிர்ந்தாலும் நல்லதல்ல. நல்ல முறையில் முடியைப் பாதுகாத்தால், முடி உதிர்வதைத் தடுக்கலாம். கையாந்தரை இலையும் கரிசிலாங்கண்ணியும் ஒரே ஜாதியைச் சேர்ந்த வெவ்வேறு இலைகள்.

கேள்வி : கைகளின் கீழ் அக்குளில் உள்ள முடிகளை ஷேவிங் மூலம் நீக்குகிறேன். எனக்கு வேக்ஸிங் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. தற்சமயம் அப்பகுதி மிகவும் கருப்பாக உள்ளது. அதை நீக்குவது எப்படி?

ஹேமா, சென்னை - 10.

நீங்கள் ஷேவிங் முறையைத் தொடர்வது வரை அந்தப் பகுதி கருப்பாகத்தான் இருக்கும். வேக்ஸிங் ஒத்துக் கொள்ளாமல் எந்தப்

பிரச்னையை உண்டாக்குகிறது? நீங்கள் அழகு நிலையத்திற்குச் சென்று underarms waxingஐ சரியான முறையில் அதாவது முடி வளர்ந்துள்ள திசைக்கேற்றபடி செய்து வந்தால் நிச்சயம் வேக்ஸிங் முறை உங்களுக்கு ஒத்துப் போகும்.

பரிசு பெற்ற கட்டுரை

நான் என் அனுபவத்தில் கண்ட அழகுக் குறிப்பு

பெண்களின் உடலழகு கெடுவதும் பொலிவுடன் இருப்பதும் எல்லாமே வீட்டு சூழ்நிலையைப் பொறுத்ததே. இப்பொழுது எல்லா வேலைக்கும் மிஷின்கள் வந்து விட்டன. அதுவும் ஒரு காரணம்தான்.

எனக்கு வயது 62 ஆகி விட்டது. ஆனால் என் உறவினர்களும் நண்பர்களும் என்னைப் பார்க்கும் போதெல்லாம், "நீ மட்டும் எப்படி ஒரே மாதிரி இருக்கே!" என்று ஆச்சர்யப்படுவார்கள்.

என்னுடைய அழகைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று நான் நினைத்ததே இல்லை. ஆனாலும் பழக்கமாக சிலவற்றை சிறு வயது முதலே செய்வது உண்டு.

முதலில் கால் பாதங்கள். நான் தினம் இரவில் படுக்கும் முன்பு விளக்கெண்ணெய் சிறிது எடுத்து உள்ளங்காலிலும் விரல் இடுக்குகளிலும் தடவிக் கொள்வது உண்டு. கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி என்பது ஒரு காரணம். சேத்துப்புண் வராமல் தடுக்கும் என்பதும் ஒரு காரணம். தவிர ஒவ்வொரு முறை பாத்ரூம் சென்று விட்டு வரும் போதும் கை கால் கழுவும் போது துணி தோய்க்கும் கல்லில் காலை தேய்த்து விட்டுக் கழுவுவது உண்டு. அதனால் எப்பவும் என் குதிகால்கள் வழவழப்பாக இருக்கும்.

தலைக்குத் தினம் தேங்காயெண்ணெய் காலையில் நன்றாகத் தடவி விட்டுக் கொள்வேன். கையில் இருக்கும் எண்ணெயை என் முழங்காலில் தடவிக் கொள்வேன். அதே போல எலுமிச்சம் பழம் உபயோகப்படுத்தும்போதெல்லாம் பழத்தைப் பிழிந்து விட்டு முழங்கைகளில் தேய்த்துக் கொள்வேன். இதனால் என் முழங்கால் முழங்கைகள் நல்ல நிறத்துடன் இருக்கும். காலை எழுந்து பல் தேய்த்த பிறகு வாய் நிறைய தண்ணீரை வைத்துக் கொண்டு மற்ற வேலைகளைச் செய்வேன். யாருடனும் பேசுவதில்லை. சுமார் ஒரு மணி நேரம் கழித்து வாயைக் காலி செய்வேன். இதனால் கன்னத்தில் சுருக்கம் விழாமல் இருக்கிறது.

வீட்டில் மிக்ஸி இருக்கிறது. ஆனாலும் அதிகமாக அம்மிக் கல்லில்தான் அரைப்பேன். அம்மியில் அரைப்பது நல்ல பயிற்சி. இது நம் அழகைக் கட்டாக வைத்திருக்க உதவும். அதே போல் என் வீட்டினருக்குக் கண்டிப்பாக தரையில் உட்கார வைத்துத் தான் சாப்பாடு போடுவேன். குனிந்து நிமிர்ந்து பரிமாறுவது, பிறகு அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்வது இது நம் இடுப்பில் சதை விழாமல் இருக்கச் செய்யும். உயரத்தில் உள்ள ஷெல்ஃபில் சாமான்களை எடுக்க கையைத் தூக்கி எடுக்கும்படி வைத்துக் கொள்வேன். எம்பி எடுப்பதால் கைகளுக்கும் உடலுக்கும் நல்ல பயிற்சி.

இரவில் படுக்கும் போது, கண்களையும் முகத்தையும் பச்சைத் தண்ணீரில் கழுவிக் கொள்வேன். எதை வாயில் போட்டுத் தின்றாலும் உடனுக்குடன் வாயைக் கொப்புளித்து விடுவேன்.

கூடியவரை எதற்கும் பஸ், ஆட்டோ என்று காத்திருக்காமல் நடந்து செல்வேன்.

முக்கியமாக தினம் இரு வேளையும் கடவுளை தியானம் செய்ய பத்து நிமிடம் ஒதுக்கிக் கொள்வேன். மனத்தில் எப்பவும்

பயத்தம் பருப்புடன் காய் போட்டு கூட்டு செய்யும்போது, 1 டீஸ்பூன் புழுங்கல் (அ) பச்சரிசி, ½ டீஸ்பூன் சோம்பு இரண்டையும் லேசாக கரண்டி வாணலியில் வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து போட்டு இறக்கினால் வாசனையாய் இருக்கும். தேங்காய் சேர்த்துக் கொள்ள முடியாதவர்கள் இப்பக்குவத்தை தேர்ந்தெடுக்கலாம். இதனால் இலையில் கூட்டை வைத்தால்கூட கண்ணீர் விட்டு அழாது.

-திருமதி சுப்ரமணியம்



இதோ!

சீரற்ற

மின்சாரத்தை

சீராக்கும்

"சக்தி"



சக்தி ஸ்டெபிலைஸர், உங்கள் டீ.வி., ஃபிரிட்ஜ், வி.சி.ஆர், ஏ.சி, போன்ற பொருட்களுக்கு முழு பாதுகாப்பு.

- ஜெர்மானிய தொழில் நுட்பத்தாலான பவர் கன்ட்ரோல் சர்க்யூட் (PCC Technology)
- நூறு மாத உத்தரவாதம் (100 month 'No questions asked' warranty)
- துண்டிப்பின் பிறகு வரும் மின்சாரத்தை சிறிது இடைவெளிக்குப் பிறகு அனுப்பும் Time Delay System
- குறிப்பிட்ட ஆபத்து எல்லையை தாண்டிய மின்சாரத்தை துண்டிக்கும் Hi-voltage cut-off system
- மற்ற ஸ்டெபிலைஸர்கள் சீராக்காத மின்னளவுகளையும் சீராக்கும் widest input range
- பல்வேறு வண்ணங்களில் அழகூட்டும் தோற்றம்.
- ABS பிளாஸ்டிக்கிலான கேபினேட்.

'சக்தி' தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரியிலுள்ள எங்கள் டீலர்களிடம் கிடைக்கும்.

INCORPORATING PCC TECHNOLOGY FROM GERMANY

AKSHARA

WITH A 100 MONTH
NO QUESTIONS ASKED
WARRANTY

சக்தி
ஸ்டெபிலைஸர்



LISCOT
MARKETING LIMITED

Marketed by:
L-19, Phase-II,
Dr. V.S.I. Campus,
Thiruvanmiyur,
Madras-600 041.
Phone: 4927447
Fax: 4925564

BRANCHES & SERVICE CENTRES :

COIMBATORE : No. 16, Indira Nagar, Rathinapuri. Pin-641 027. Phone : 443515
MADURAI : 94, K.K. Nagar, Pin - 625 020. Phone : 41641.



அவசரமாய் என் கணவர் ஊருக்குச் செல்லும் சமயம், கைக்கு சாதம் கட்டித் தரச் சொன்னார். சிலிண்டர் காலி. சட்டென தோசை மிளகாய்ப்பொடி நிறைய எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு சாதத்தில் பிசைந்தேன். பிறகு எலுமிச்சம் பழசாறு பிழிந்து கலந்து தந்தேன். ருசியும் மணமும் சூப்பராய் இருந்ததாம்.

—கி. மஞ்சுளா

நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வேன். யாரிடமும் பொறாமை, விரோதம் என்று நினைப்பதே இல்லை. எதிரியாக யாரையும் நினைப்பதே இல்லை. எல்லோரிடமும் அன்பாகப் பழகுவேன்.

என்னால் முடிந்தவரை சிரித்த முகத்துடன்தான் இருப்பேன். பெரிய பெரிய துன்பம் வந்தாலும் ஏதோ கடவுள் செயல் என்று எடுத்துக் கொள்வேன்.

மனம் தெளிவாக நல்ல எண்ணத்துடன் இருந்தால் முகமும் பொலிவாக இருக்கும் என்பது என் நம்பிக்கை.

வீட்டு வேலைகளுக்கு மிஷின்களையே நம்புவதாலும், மேடையில் சமைத்து டேபிளில் பரிமாறி குனியாமல் இருப்பதாலும் வயிறு பெருத்து விடுகிறது என்று நினைக்கிறேன்.

45 வயதிலேயே சில பெண்களுக்கு முன் பல் விழுந்து கிடக்கிறது. வயிறு பானையாக ஆகிறது. தலைமுடி வெள்ளையாகி விடுகிறது. எல்லோரும் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருப்பதால் இவ்வளவுதான் அவர்களால் முடியும். ஆனால் முடிந்த சிலவற்றைச் செய்யலாம். உலகில் முடியாதது என்று எதுவுமே இல்லை.

லக்ஷ்மி மூர்த்தி, **உடுமலை.**

பிரசுரத்திற்கு சில கட்டுரைகள்...

என்றும் பதினாறு

என் கணவருக்கு மாற்றலாகி லக்னோ வந்தோம். எனக்கும், என் மகளுக்கும் அந்த ஊர் ஒத்துக் கொள்ளவே இல்லை. எனக்கு முடி கொட்டியது. என் மகளுக்குக் கையில் தேமல் போல வெள்ளைத் திட்டுக்கள் ஏற்படவே பயந்து விட்டேன். என் வீட்டு வேலைக்கார ஆயா அனுபவமிக்கவள். "பயப்படாதே மேம் ஸாப். இதற்கெல்லாம் டாக்டர் எதற்கு? இளநீரில் துளசியை அரைத்துத் தடவுங்கள். தேமல் மறைந்து விடும்" என்றார்.

என் அம்மா கூட எந்தப் புண், தழும்பிற்கும் பசும் மஞ்சள், வேப்பிலை அரைத்துத் தடவுவது வழக்கம். யோசித்துப் பார்த்தேன். கைவசம் பசும் மஞ்சளும் இருந்தது. உடனே 2 மஞ்சள் கிழங்கு, 1 பிடி துளசி இலை, 1 பிடி வேப்பிலைக் கொழுந்து அரைத்துக் கொண்டேன். கையில் இருந்த தழும்பில் இளநீர் விட்டுக் கழுவி பிறகு கலவையைப் பூசச் சொன்னேன். என் மகள் சற்று மாநிறம். முகத்திற்கு உபயோகிக்கட்டுமே என்று முதலில் இளநீரில் முகம் கழுவி, துடைக்காமல் மேலே இந்த அரைத்த விழுதை பூசி, 1½ மணி நேரம் ஊறிய பிறகு பச்சைப் பயறு மாவு உபயோகித்து கழுவச் சொன்னேன். சென்னையிலிருந்து கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடியும் வாங்கி வைத்திருந்தேன். பச்சைப் பயறு மாவுடன் கலந்து வைக்க வாசனை தூக்கியது.

என்ன ஆச்சரியம் ஒரு மாதத்தில் நல்ல பலன் இருந்தது. கையில் இருந்த தழும்பும் மறைந்தது. முகமும் பளிச்சென்று, பொலிவுடன் இருந்தது. என் மகளும் இப்போதும் விடாது தொடர்ந்து இதை உபயோகிக்கிறாள். டீ.வி. விளம்பரத்தில் வருவது போல் அவள் இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாய் என்பதை (புதிதாக) பார்ப்பவர்கள் நம்ப மறுக்கிறார்கள்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன், **சென்னை - 89.**

எப்படி இப்படி வெளுத்திட்டே!

அப்பொழுது நான் எனது முதல் குழந்தைக்குத் தாயாகும் நேரம். என் வீட்டுக்காரர் இருட்டை விட சற்று கூடுதலான நிறம். நானோ சுமாரான நிறத்தையுடை...

யவள். எல்லோரும் எதிர்பார்த்ததைப் போலவே எங்கள் குழந்தை கருப்பு நிறமாகப் பிறந்தது. பெண் குழந்தை. எனது தோழிகள், உறவினர்கள், பார்க்க வந்த அனைவரும், அப்பாவைப் போலவே நிறத்தைக் கொண்டு பிறந்திருக்கிறாள் என்று கூறும் போது மனதில் சங்கடமாக இருந்தாலும், அவர்களிடம் சந்தோஷமாகப் பேசி அனுப்புவேன். ஒரு தடவை குழந்தையை பார்ப்பதற்கு எனது சகோதரி வந்திருந்தார். அவர்கள் கையில் ஒரு பத்திரிகை இருந்தது. அதை வாங்கிப் பார்த்த நான் கீழ்க்கண்ட ஒரு குறிப்பைக் கண்டேன்.

ஆவாரம் பூ - ¼ கிலோ, சீமை கிச்சலிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ, வெட்டி வேர் - ¼ கிலோ, கருஞ்சீரகம் - ¼ கிலோ, கார்போக அரிசி - ¼ கிலோ, கடலைப் பருப்பு - 1 கிலோ, பாசிப் பருப்பு - 1 கிலோ, கஸ்தூரி மஞ்சள் - ¼ கிலோ.

இதை அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் ஆன பிறகு உபயோகிக்க வேண்டும். குளிப்பாட்டுவதற்கு முன், தண்ணீரில் வேப்பிலையைப் போட்டு வெய்யிலில் வைக்க வேண்டும். 8 மணி நேரம் கழித்து அப்படியே காய்ச்சி வெது வெதுப்பான நீரில் அந்தப் பொடியை உபயோகித்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். இதே போல் இரண்டு வருடம் விடாமல் செய்தால் நாளடைவில் நல்ல பலன் கிட்டும். குழந்தையின் மேனி சிவந்து அழகிய தோற்றத்துடன் இருக்கும். இவ்வாறு அதில் எழுதி இருந்ததைக் கண்டு எனக்கு மனத்தில் ஒரு சிறிய நம்பிக்கை பிறந்தது.

என் தாய் வீடு ஒரு கிராமம். இப்படியாக ஐந்து மாதங்கள் கழித்து அரக்கோணம் (என் கணவர் அங்கு வேலையாக இருந்தார்) வந்த பிறகு என் கைவரிசையை ஆரம்பித்தேன்.

குழந்தைக்கு முதலில் ஆலிவ் எண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்து ஒரு 15 நிமிடம் கழித்து இந்தப் பவுடரை தேய்த்துக் குளிப்பாட்டுவேன். ரோட்டோரத்தில் இருந்த வேப்ப மரமும் மொட்டையானது. குழந்தை வளர, வளர, அவள் தோலின் நிறம் மாறி வருவதைக் கண்டு நாங்கள் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையே இல்லை. நான் இந்த முறையை அவளுக்குத் தொடர்ந்து 5 வருடங்கள் கடைபிடித்தேன்.

இப்பொழுது என் மூத்த மகளுக்கு 15 வயது ஆகிறது. அவளை அன்று கைக்குழந்தையாக பார்த்தவர்கள் யாராவது பார்க்க நேரிட்டால், அவளிடம் கேட்கும் முதல் கேள்வி, "நீ குழந்தையா இருந்தப்போ எவ்வளோ கருப்பா இருந்தே, எப்படி, இப்படி வெளுத்திட்டே?" என்று.

பின்குறிப்பு : இந்தப் பவுடரை வெய்யில் காலத்தில் தேய்த்துக் குளித்தால் எந்தவித தோல் சம்பந்தமான உபாதைகளும் நெருங்காது. இவையாவும் நான் அனுபவத்தில் கண்டதாகும்.

ஜெ. ராக, சென்னை - 33.

போயே போச்சு!

உடம்பில் சூடு, கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகும் போது, நமது முகத்தில் முக்கியமாக மூக்கின் மீதும், தாடையிலும் சிறிதும் பெரிதுமாக முகப் பருக்கள் தோன்றுமல்லவா. அப்படி என் மூக்கின் மீதும், தாடையிலும், நெற்றியிலும் ஓரளவு பருக்கள் தோன்றியது. முகம் பார்க்கவே சகிக்காமல் இருந்தது.

நான் கோயிலிலிருந்து பிரசாதமாகக் கிடைக்கும் சந்தனத்தை ஒரு கிண்ணத்தில் சேர்த்து வைப்பேன். இந்த மஞ்சள், பன்னீர் வாசனையுடைய சந்தனத்தை நன்றாகக் குளிர் தண்ணீர் விட்டுக் குழைத்து வெடித்த பருக்கள் மீது 'பேஸ்பேக்' போல் நன்றாகப் பூசி வைத்துப் படுத்தேன். காலையில் முகத்தை கழுவிப் பார்த்தால் ஒரே ஆச்சரியம்!

நான் சமீபத்தில் ஒரு கல்யாணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். தாம்பூலம் கொடுக்கும் பையில், ஊதுபத்தி ஸ்டேண்ட், லட்சுமி படம் இரண்டும் வைத்துக் கொடுத்தார்கள். தாம்பூலப் பையை பிரித்துப் பார்த்ததும், மனதிற்கு ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது. எவர்சில்வர் கிண்ணி, தட்டை விட இது சிறந்தது.

—சித்ராஸ்ரீதரன்

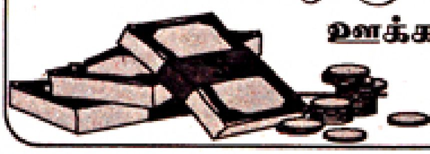


ஒமேகாவின் பொன்னான திட்டங்கள்

ஒமேகா

ஒமேகா ஹவுஸிங் & பைனான்ஸ் இந்தியா லிட்
ஒமேகா பைனான்ஸ் & இன்வஸ்ட்மென்ட்ஸ்
ஒமேகா கமர்ஷியல் கிரெடிட்ஸ் & இன்வஸ்ட்மென்ட்ஸ்
ஒமேகா ஆக்ரோ டெவலப்மென்ட் கார்பரேஷன்

உங்கள் பிக்செட் மற்றும் **குமுலேட்டிவ்** டெபாசிட்டுகளுக்கு **25% வட்டி + 5%** ஊக்கத்தொகை வழங்குகிறது





உங்களுக்காக எங்களது பொன்னான சேமிப்புத் திட்டங்கள்

திட்டங்கள்	திட்ட விபரங்கள்	குறைந்தபட்ச முதலீடு
குமுலேட்டிவ் டெபாசிட்	34 மாதங்களில் உங்கள் முதலீடு இரட்டிப்பாகிறது	ரூ. 5,000/-
பிக்செட் டெபாசிட்	மாதாந்திர மற்றும் காலாண்டு வகையில் வட்டி பின்தேதியிட்ட காசோலைகளாக டெபாசிட் செய்யும்போதே வழங்கப்படும்	ரூ. 5,000/-
சுபவாழ்வு திட்டம் (பென்ஷனர் மற்றும் முதியோர்)	கூடுதல் 5% வட்டி + 1% ஊக்கத்தொகை	ரூ.10,000/-
திரவியம் வரும் வைப்புநிதி திட்டம்	ரூ. 100/- மாதம் கட்டினால் 12 மாதங்களில் ரூ. 1305 /- ஆக கிடைக்கிறது	ரூ. 100/-
ஸ்ரீ.விஜய லெட்சுமி கல்யாண திட்டம்	உங்கள் முதலீடு 21 வருடங்களில் ரூ. 6,40,000/- ஆக அதிகரிக்கிறது	ரூ. 10,000/-

ஒமேகா குரூப் நிறுவனங்கள்

நிர்வாக அலுவலகம் : 18, தெற்கு போக் சாலை, தி. நகர், சென்னை- 600 017. ✆ 4346922

ஞாயிறும் வேலை நாள்

ஒமேகா – நம்பிக்கையின் சின்னம்

VENPAKAL

முகத்தில் ஒரு பருவாவது தென்படவில்லை. அன்று முதல் சந்தனத்தை வீணாக்காமல் முகத்தில் பூசிக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டேன். எனக்குப் பருக்கள் தொல்லை இப்பொழுது கிடையாது.

புவனேஸ்வரி, பம்பாய் - 93.

கருப்பு மாநிறமானது!

எனக்கு முகத்தில் அடிக்கடி பருக்கள் தோன்றி, முகமே சொரசொரப்பாக இருக்கும். அதற்குக் கடலை மாவு 1 சிட்டிகை, மஞ்சள் பொடி 1 சிட்டிகை, பாலேடு சிறிது எடுத்து மூன்றையும் நன்கு பேஸ்ட்டு போல் குழைத்து முகத்தில் தடவி 10 நிமிடம் ஊறியவுடன் வெந்நீரில் முகத்தை நன்கு கழுவினால் இரண்டு நாட்களில் பரு காய்ந்து உதிர்ந்து விடும். முகமும் பார்க்க பளபளப்புடன் காணப்படும். திருமணத்திற்கு முன்பும், இப்பொழுதும் இதே முறையைத்தான் செய்து வருகிறேன். பரு மறைந்து விடும்.

சென்ற வருடம் மே மாதம் அதிக வெயிலால் என் ஆறு வயது பெண்ணுக்கு முகமெல்லாம் வேனல் கட்டி உண்டாகி அதிலிருந்து இரத்தமாக வழிந்து பின் ஆறி விட்டது. ஆனால் முகமெல்லாம் கருப்புத் தழும்புகள் விழுந்து விட்டன. அதற்குக் கஸ்தூரி மஞ்சளை இடித்துப் பொடியாக்கி அதனோடு வேப்பிலையைக் காயவைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி இரண்டையும் கலந்து குளிக்கும் போது பூசி வந்ததில் முகம் மென்மையாக, பழைய நிறத்திற்கு வந்து விட்டது.

நிறம் வெளுக்க, காரட்டையும், தக்காளியையும் நைஸாக அரைத்து முகத்தில் பூசி வர ஒரு மாதத்தில் முகத்தின் கருமை மறைந்து பளபளப்பு வரும். இது அனுபவத்தில் நான் கண்டது.

அதே போல் ஆலிவ் ஆயில் தினமும் உடலில் மஸாஜ் போல் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து கடலை மாவு தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்தால் உடலில் அடர்ந்த கருப்பு மாறும். இம்முறையால் திருமணத்திற்கு முன்பு கருப்பு என்ற நான் மாநிறமாக்கப்பட்டேன்.

எச். கீதா, கருங்குளம்.

எளிமையான அழகுக் குறிப்பு

எல்லாப் பெண்களையும் போல எனக்கு பட்டுப் போல் மிருதுவான சருமமும், பளிச் சென்ற முகமுமாக அழகைப் பராமரிக்க ஆசை. ஆனால் பெரிய அழகு நிலை யங்களுக்குப் போய் அழகு செய்து கொள்ள முடியாதபடி குடும்பச் சூழ்நிலை. இந்த நிலையில் நானே அழகுக் குறிப்பொன்று கடைபிடித்தேன்.

தினமும் காலை குளிக்கப் போகுமுன் இரண்டு சொட்டு நல்லெண்ணெயுடன் இரண்டு சொட்டு நீர் சேர்த்து நன்றாக முகத்தில் அழுத்தி மேல்நோக்கித் தேய்த்துக் கொள்வேன். வாரம் ஒரு நாள் மட்டும் அத்துடன் சிறிது பாலாடையும் மஞ்சள் தூளும் கலந்து முகம், கழுத்து, கைகளில் தேய்த்துப் பின் பயத்தமாவு தேய்த்துக் குளிப்பேன். இப்படி கடந்த 10 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து செய்து வருவதில் என் சருமம் மிருதுவாக சுருக்கமில்லாமல் இருந்து வருகிறது. விலையுயர்ந்த பொருளோ அதிக நேரமோ தேவைப்படாத இந்த மிக எளிய குறிப்பு நம் அழகைப் பாதுகாப்பதில் அதிசயத்தக்க வகையில் பலனளிக்கிறது.

எஸ். கலா, சென்னை - 41



பருப்புப் பொடி தயாரிக்கும்போது கொஞ்சம் நெய்யில் கடுகு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம் இவற்றைத் தாளித்து, சற்று ஆறிய பிறகு அதனைப் பொடியுடன் கலந்தால் அதிக நாட்களுக்கு நறுமணத்துடனும் வாய்க்கு ருசியாகவும் இருக்கும்.

- லெ.நா.சிவகுமார்

பலநோக்குப் பாயசப் பொடி



மிக எளிதாக இதைத் தயாரித்து வைத்துக் கொண் டால், பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் வெகுவாகக் கைகொடுக்கும்!

தேவையான பொருட்கள் :

சுத்தம் செய்த பச்சரிசி - 2 கப்.
சுத்தம் செய்த பாசிப் பருப்பு - 1 கப்.
பொடி செய்த வெல்லம் - 3 கப்.
ஏலக்காய் - 6
ஒரு துளி உப்பு.

செய்முறை :

வெறும் வாணலியில் அரிசியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டு அதிகம் சிவக்காமல் பொரி அரிசியாக வறுக்கவும். அதே வாணலியில் பருப்பை சிவக்காமல் பச்சை வாசனை போகும்படி வறுக்கவும்.

சிறிது ஜலத்தில் வெல்லத்தைக் கரைத்து வடிகட்டி கெட்டிப்பாகை வைத்து (உருட்டும்பதம்) உப்பு, ஏலக்காய், அரிசி, பருப்பு யாவும் கலந்து டால்டா (அ) எண்ணெய் தடவிய தட்டில் பரவலாகக் கொட்டவும். ஆறியபின் கெட்டியாக இருக்கும். இதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக கையால் உடைத்து, மிக்ஸியில் இட்டு நைஸாக பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாயசப் பொடி ரெடி! இதை என்ன செய்வது?

1. ஒரு கரண்டி மாவை தோசை மாவு போல கரைத்துக் கொண்டு 2 கப் கொதிக்கும் நீரில் ஊற்றி கிளறி தாராளமாக தேங்காய்த் துருவலும் 2 டீஸ்பூன் நெய்யும் சேர்த்தால் திடீர் அரிசிப் பாயாசம் தயார். நீர்க்கச் செய்தால் கீர். (கீர் என்றால் தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதில் தேங்காய்ப் பால்! அவ்வளவே!)

2. கொஞ்சமாக நீரைக் கொதிக்க வைத்து மாவை ஊற்றிக் கிளறி, தாராளமாக நல்ல நெய் விட்டு தளதளவென இறக்கினால் திடீர் அக்காரவடிசில்! அல்லது இதையே இன்னும் கொஞ்சம் கெட்டியாக உருண்டு வரும் அளவுக்கு நெய் விட்டு கிளறி, வறுத்த முந்திரி திராட்சை சேர்த்துக் கொட்டி துண்டு போட்டால் அல்வா!

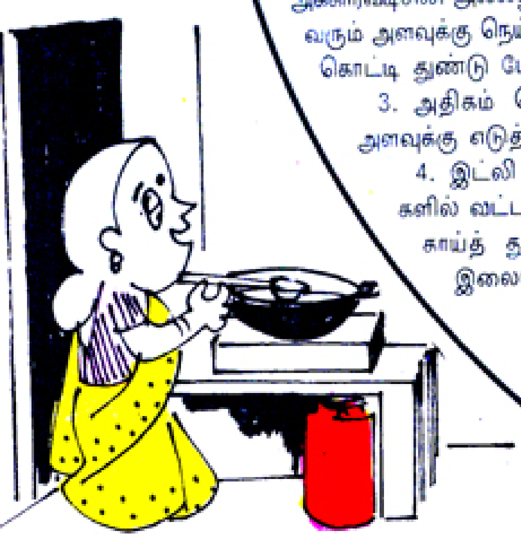
3. அதிகம் நெய் விடாமல் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் அளவுக்கு எடுத்தால் போளி சுகியன் செய்ய புதுவிதமான பூரணம்!

4. இட்லி மாவு பதத்துக்குக் கரைத்து துண்டு வாழை இலைகளில் வட்டமாக (தளிகை அப்பளம் போல) எழுதி மேலே தேங்காய்த் துருவல் தூவி ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்தால் இலையப்பம்.

இன்னும் எவ்வளவோ... உங்கள் கற்பனை.. சாமர்த்தியத்திற்கேற்ப...

(பொடியில் தண்ணீர் சேர்க்காமல், முந்திரி, திராட்சை வறுத்துப் போட்டு காய்ச்சிய நெய் விட்டு லட்டு கூட பிடிக்கலாமே!)

— எஸ். பட்டம்மா



TAMILNADU PEOPLE'S BENEFIT FUND (PURASAWALKAM) LTD.,

79, Perambur Barracks Road, Purasawalkam, Madras - 600 007.
Central Government Approved (Reg. No. 18-21907/91) ☎ 5323360

DEPOSIT SCHEME

	46 Days	3 Months	6 Months	1 Year	2 Years	3 Years	5 Years
FIXED DEPOSIT	13%	14%	15%	17%	18%	19%	20%

20% FOR SENIOR CITIZEN SPECIAL SCHEME

for Rs. 10,000/- and above 1 Year

Your Deposit Doubles in 45 months Triples in 72 months.

	Rs	1 Year	2 Years	3 Years	45 Months	72 Months	90 Months
CASH CERTIFICATE	1,000 5,000	1,180 5,920	1,430 7,150	1,730 8,650	2,000 10,000	3,000 15,000	4,000 20,000

"TAMILARASAN PORKUVIYAL" SCHEME

	Rs	15 Year	Rs.	5 Years
CASH CERTIFICATE	7,500 9,000	1,25,000 1,50,000	25,000 35,000	72,000 1,50,000

"SENTAMIL SELVAKUVIYAL" SCHEME

Rs,	21 Years
500 250	35,000 17,500

மங்கையர் திருமண திட்டம்

மாதம் ரூ.100/- வீதம்
60 மாதங்கள் மட்டும் செலுத்தி
20ம். ஆண்டு முடிவில்
ரூ.1,50,000/- பெறலாம்

	Rs.	12 Months	24 Months	36 Months	48 Months	60 Months
RECURRING DEPOSIT	50 100	660 1,320	1,430 2,860	2,360 4,720	3,600 7,200	5,030 10,060

கடன்

நகைகள் பேரில் கிராம் 1க்கு ரூ.315/- வழங்கப்படும்
சென்னை மாநகரில் உள்ள சொத்துக்கள் பேரிலும் வழங்கப்படும்

வட்டி விதம் ரூ.1.75

SAVINGS DEPOSIT INTEREST RATE 10% P.A

கொடுக்கல் வாங்கல் ரூ.1/- செலுத்தி பங்குதாரர்களாகிறவர்களிடம் மட்டும்

Weekly Holiday Friday

Working Hours : Week Days: 8.30 a.m. to 5.00 p.m. **Sunday: 8.30 a.m. to 1.00 p.m.**

V. KRISHNAMOORTHY B.A., B.L., Secretary	A. THIAGARAJAN M.A., Executive Director	R.SUBRAMANIAN B.SC., B.L., President

வெள்ளை அழக்கலியோ வெள்ளை...

உஷா ஸ்ரீகுமார்

“வீட்டுக்குப் பெயிண்ட் அடிக்க ஆளை வரச்சொல்லியிருக்கேன்'' ராஜு சொல்லி விட்டு ஆபீசுக்குக் கிளம்பிய பின் கௌரி தன்னையே பல முறை கிள்ளிப் பார்த்துக் கொண்டாள். நிஜம் தான். வலித்தது கனவல்ல.

நம்பவே முடியவில்லை...

காந்தி உப்பு சத்தியாகிரகம் நடத்திய போது கட்டப்பட்ட இந்த வீடு கடைசியாக வெள்ளைக் குளியல் கண்டது நம் நாடு சுதந்திரம் வாங்கிய வருஷக் கடைசியில்தான்.

எத்தனை முறை கத்தியிருப்பாள் கரடியாக...

“இந்த வசந்த மாளிகையை புனருத் தாரணம் பண்ணுங்க. அட்லீஸ்ட், ஒரு கோட் சுண்ணாம்பாவது அடியுங்க. சகிக்கலை.''

சுவரில் அங்கங்கே காரை பெயர்ந்து நின்று பிக்காசோவுக்கும், ஹுசேய்னுக்கும் சவால் விடும் கலை நயம் மிக்க அழகு!

இந்த காறைப் பெயரல்களை குழந்தைகள் வீட்டின் 'மச்சங்கள்' என்றே நம்ப ஆரம் பித்து இவற்றைச் செல்லமாக 'ஹால் பூதம்', 'கிச்சன் கப்பல்', 'பெட்ரூம் டினாசாரஸ்' என்றே செல்லமாக அழைக்க ஆரம்பித்தனர்.

இவைகளுக்கு ஒட்டு மொத்தமாக விடிவு பிறந்தது சம்யுக்தா வடிவில்...

சம்யுக்தா... கௌரியின் சித்தி பெண்... பெங்களூரிலிருந்து இவள் டிரெயினிங்கிற் காக இங்கே வந்து பத்து நாட்கள் தங்கிய போதுதான் தன் கணவனின் வாயிலிருக்கும் முப்பத்திரண்டு பற்களையும் மொத்தமாகப் பார்த்தாள் கௌரி.

“என்ன அத்திம்பேர்... வீட்டை பெயிண்ட் பண்ணி ரொம்ப நாளாச்சா?''

“ஹி...ஹி... உங்கக்காவைக் கேள். அவதானே இதையெல்லாம் கவனிக்கணும். எனக்கு டைமே இல்லை....''

'கவனிச்சுக்கறேன் தனியா மாட்டாமயா போயிடுவீங்க' மனசுக்குள் கறுவினாள் கௌரி.

“பாவம் அக்கா... உங்க பெண்களை கவனிக்கவே நேரமில்லாம திண்டாடுறா. நீங்க யாரையாவது ஏற்பாடு பண்ணக் கூடாது?''

“ஆஹா பண்ணியாச்சே... இவ கத்தப் போறாளேன்னு 'சர்ப்ரைசா' வச்சிருந்தேன். நீ அடுத்த தடவை வரதுக்குள்ளே 'ஜம்'ன்னு பெயிண்ட் பண்ணிடுவேன். என்ன பலன்? செ.கா.ஊ.. சங்குதான்!

“என்ன குறைச்சல் இந்த வீட்டுக்கு? அழகாகத் தானே இருக்கு!''

ஆஹா! புராதன அழுக்கு படிந்த அழகு. விலை கொடுத்து வாங்க முடியாது! தேடி னாலும் கிடைக்காது!

கிட்டுத் தாத்தா வெற்றிலைக்குத் தட வியது போக மிஞ்சிய சுண்ணாம்பைக் கதவிலும், ஜன்னலிலும் தீற்றிய அழகு!

காமுப் பாட்டியும், ராமிப் பாட்டியும் சாய்ந்து உட்கார்ந்து ஊர்வம்பு அடித்த திண்ணையில் படிந்த எண்ணெய்ப் பிசுக்கின் சரித்திரப் புகழ் வாய்ந்த அழகு!

அவ்வப்போது நடந்த கணபதி, சுதர்சன், மிருத்யுஞ்ச, ஆயுஷ்யஹோமங்களிலிருந்து கிளம்பிய புகை மண்டலம் சீலிங்கில் மழை கால மேகமாக ஈஷிக் கொண்ட பயங்கர அழகு!



கலர் அடிக்கலாம் சொல்லு... உன் சாய்ஸ் என்ன?"

விட்டர் கணக்கில் வழிந்தான் ராஜு.

வந்தவன் பெயிண்ட்டிங் காண்ட்ராக்ட்டர் ராமையன்.

"நிறைய வேலை இழுக்கும் போல இருக்கே சார். சுவரெல்லாம் பொக்கையும், பொள்ளையுமாக நிக்குதே... அதுக்கே ஒரு நாள் 'எக்ஸ்ட்ரா' வேலை எடுக்கும் போல இருக்கு..."

மேலும் கீழும் பார்த்து விட்டு ஒரு 'ஒன்-சைடு'காகிதத்தில் எஸ்டிமேட்டை எழுதி நீட்டினான்.

ஒரு புது ஃப்ளாட் வாங்கும் ரேட்டை கூசாமல் எழுதியிருந்தான்.

"தொயில் சுத்தமாயிருக்கும் சார்.... நல்ல காஸ்ட்லி அக்ரிலிக் இமல்ஷன் அடிப்பேன் சார்... கதவுக்கெல்லாம் கண்ணாடி மாதிரி பாலிஷ் ஏற்லைன்னா என்னைக் கேளு... உனக்குன்னு 'கன்செஷன்' ரேட் போட்டிருக்கேன் தண்டபாணியோட பார்ட்டியாச்சேன்னு..."

காலையிலேயே ராமையன் 'டீம்' வந்து இறங்கியது. வேலையாட்கள் பிரஷ்ஷும், கொத்துக் கரண்டியுமாக வீடு பூராவும் வியாபித்திருக்க கௌரி, தண்டபாணியைப் பிடித்துக் கொண்டு சாமான்களை நகர்த்திக் கொடுத்தான். பரணிலுள்ள ஓட்டை உடைசல் மூட்டைகளுக்கு பென்ஷன் கொடுத்து அனுப்பினாள்.

ப்ரியாவும், ப்ரீத்தாவும் சிமிண்டு பூச்சுக்குள் மறையும் ஹால் பூதத்தையும், இச்சன் கப்பலையும் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமை...



வாரம் முழுவதும் ஆபீசில் 'ஹாய்'யாக ரெஸ்ட் எடுக்கும் ராஜு என்னத்தைச் செய்வோம் என்று வீட்டைக்குடையும் நாள்.

காலையிலேயே வேஷ்டியை மடித்துக் கட்டியபடி 'சூப்பர் விஷன்' வேலையை ஆரம்பிக்க... வந்தது வினை!

"யார்றா அவன் இப்படி மேடும் பள்ளமு மாய் சிமெண்ட் பூசினது?"

"நான் இந்தக் கம்பெனி பெயிண்ட்டா வாங்கச் சொன்னேன்?"

"காசு தர்றது நான். சாமான் வாங்குறது உங்க இஷ்டத்துக்கா?".

"யாரைக்கேட்டு நீலக்கலர் வாங்கினே? ஹாலுக்குக் க்ரீம் அடிக்கணும்னு படிச்சுப் படிச்சு சொல்லியிருக்கேன். கூப்பிடு ராமை யனை..."

அதிகாரம் தூள் பறக்க...

"இன்னா சார்... சினிமா ஷ்டார் பங் களாக்களுக்கெல்லாம் கூட இந்த ரகப் பெயிண்ட் அடிச்சிருக்கேன். யாருமே 'மிஷ்டேக்' சொன்னதில்லை. என் னமோ நீ இந்த சத்தம்போடறியே. இஷ்டமிருந்தா சொல்லு. வேலை செய்யுறோம்... இல்லீன்னா போய்கினே இருக்கோம்... நாலு பங்களா வேலை 'க்யூ'ல காத்துக் கினுருக்கு" என்று முறுக்கிக் கொள்ள...

வார்த்தைகள் தடித்தன.

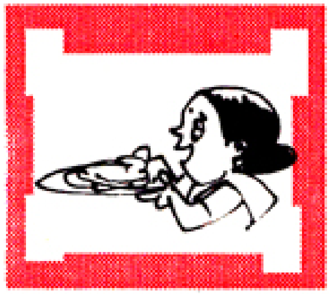
அடுத்த அரை மணியில் வீடு பூராவும் சாய டின்களும், பாலிஷ் டப்பாக்களும் இறைந்து கிடக்க கோபத் துடன் 'வாக்-அவுட்' செய்தனர் ராமையன் குழுவினர்.

"ஏதோ இப்பவாவது இந்த அசிங்கம் புடிச்ச வீட்டுக்கு விடிஞ்ச தேன்னு சந்தோஷப் பட்டேன். காரியத்தைக் கெடுத்தாச்சா? நயமா வேலை வாங்குறதை விட்டுட்டு கத்திக் கூப்பாடு போட்டு ஆட்களை துரத்தி யாச்சே... யாரு பெயிண்ட் அடிக்கப் போறாங்களாம்?"

பப்பாளி அல்வா

பப்பாளி பழத்தைத் தோல் சீவி, கொட்டைகளை நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக்கவும். பிறகு பப்பாளி பழத்தை பாலில் வேக விடுங்கள், நன்கு வெந்தவுடன், பழைய பேஸ்டுபோல் ஆனதும் சர்க்கரையைக் கொட்டிக் கிளறவும். சிறிது நெய் அல்லது டால்டா விட்டு அல்வா கிளறுவது போல் கிளறவும். ஒட்டாமல் நன்கு அல்வா போல் வந்தவுடன் ஏலக்காய், முந்திரி சேர்த்து இறக்கிவிடுங்கள். இது மற்ற அல்வாவை விட வித்யாசமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

ஜி.அனுராதா



"ஏன்? நாமளேதான்!"

"உங்களை கல்யாணம் பண்ணின்டதுக்கு இது ஒண்ணுதான் பாக்கி. நான் ஊருக்குப் போறேன். தண்டபாணி... அந்தப் பெட்டியை எடு..."

"த...பாரு... நீ ஒண்ணும் செய்ய வேண்டாம். ராணி மாதிரி உட்கார்ந்து வேடிக்கை பாரு. நானே அடிக்கிறேன். தண்டபாணி வரியாய்யா?"

"யெஸ், சார்."

தண்டபாணி. ஆபீசில் ராஜுவுக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட ஆல் இன் ஆல் அசிஸ்டண்ட்! ஆனால் வேலை அதிகமாக செய்வது ராஜுவின் வீட்டில்தான்! கறிகாய் வாங்குவான். பால் கார்டு மாற்றுவான். பசங்களை பள்ளிக்கு அழைத்துப்போய் வருவான். வெளியில் ராஜு செய்யும் 'சம்திங்'களை கௌரியிடம் அழகாய் கதை சொல்லி மறைத்து விட்டு 'சாரி'டமிருந்து சம்திங் வாங்கிக் கொண்டு ஜாலியாகக் க்வாட்டர் அடிப்பான்.

"கண்ணுகளா... தூக்குங்க ஆளுக்கு ஒரு பெயிண்ட் டப்பாவை. இது அமெரிக்கன் சிஸ்டம். நம்ம வீட்டுக்கு நாமே பெயிண்ட் அடிப்போம் வாங்க."

ப்ரியாவும், ப்ரீத்தாவும் ஜாடையாக ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டு பெயிண்ட் டின்னையும், பிரஷ்ஷையும் (மூஞ்சியையும்தான்!) தூக்கிக் கொண்டு அவற்றை ஏற இறங்க நோட்டம் விட்டபடி நின்றார்கள்.

ராஜுவும், தண்டபாணியுமாக ஆளுக்கொரு சுவற்றிற்கு முதல் கோட் பெயிண்ட்டை அடித்து முடித்தபோதே மணி ஆறு. அப்போது பார்த்து கறிகாய்க்காரி உள்ளே எட்டிப் பார்த்து "என்னம்மா ஐயாவே வெள்ளையடிக்கிறாரா?" என்று குசலம் விசாரித்துவிட்டுப் போய் அக்கம் பக்கம் முழுவதும் செய்தியை தண்டோராப் போட்டு விட்டு திருப்தியுடன் வீடு போய்ச் சேர்ந்தாள்.

அடுத்தநாள் காலை. முதல் வேலையாக லீவ் லெட்டர் எழுதி அனுப்பிவிட்டு, பழைய லுங்கி, முண்டாக கோலத்துக்கு மாறி தண்டபாணி துணையுடன் வேலையை ஆரம்பிக்கும் போது உள்ளிருந்து ஆக்ச்சூ... ஆகச்சூ ஊ...

ப்ரீத்தாவுக்கு அலர்ஜி கிளம்ப கௌரி அவளை டாக்டரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போய்விட்டுத் திரும்பும் போது பாதி ஹால் ஒரு விதமான திட்டுத்திட்டான வெளிறிய நீல நிறத்தில் மிளிர...

"ஒரு சுவற்றுக்கு சீனரி வால் பேப்பர் ஒட்டுவோம்ப்பா" ஐடியா கொடுத்தாள் ப்ரியா.

"அதுவும் சரிதான். வேலை ஈசியாகும்" என்றபடி பெட்ரூமை முற்றுகையிட ஆயத்தமானார்கள் ஓவியக் கலைக் குழுவினர்.

'என் ரூமுக்கு பச்சை... இதோ, இந்த ஷேட் க்ரீன்" என்று ப்ரீத்தா ஒரு ஷிபான் துப்பட்டாவை நீட்ட,

"டன்!" என்றபடி அதையே மாதிரிக்கு வைத்துக் கொண்டு சாயத்தை கர்மசிரத்தையாய் கலக்கிக் கொண்டு தண்டபாணியுடன் சேர்ந்து நாலே மணி நேரத்தில் அடித்து முடிக்க, பெட்ரூமின் நான்கு சுவர்களிலும் மொத்தம் பதினேழு 'ஷேட்' பச்சைகள்! ஒரு சிறு துண்டு மட்டும் அப்படியே ப்ரீத்தாவின் துப்பட்டா மாதிரி!

வால் பேப்பர் டிசைன் புத்தகத்தை அப்பாவும், பெண்களுமாய் அரை நாள் அலசியபின் "இதோ இதுதான் பெஸ்ட்!" என்று தேர்ந்தெடுக்க...

"என்னாண்ட விடுங்கசார்... என் 'தோஸ்த்' வால் பேப்பர் ஒட்டறதுல கில்லாடி...ராவோட ராவா கலுவா முடிச்சுடுவோம்," உற்சாகம் கொப்பளிக்க தண்டபாணி பேசினான்.

காலையில்....

ஹாலுக்குள் நுழைந்த கௌரி ஷாக் அடித்தாற்போல துள்ளினாள். அவள் போட்ட கூச்சலில் வீடே எழுந்தது. யாருக்குமே பேச்சு எழும்பவில்லை.

காரணம்... சுவற்றில் ஒட்டப்பட்ட வால்

பேப்பரில் தென்னைமரங்கள் தலை கீழாய் நிற்க... கடலலைகள் சீலிங்கிலிருந்து தலை கீழாக அடித்துக் கொண்டிருந்தன. யாரோ நான்கு வெள்ளைக்காரக் குழந்தைகள் அந்த அலைகளில் கால் நனைய சிரசாசனம் பண்ணிக் கொண்டிருந்தன!

விசாரித்தபோது தான் தெரிந்தது. தண்டபாணியின் 'தோஸ்த்' சினிமா வால் போஸ்டர்கள் ஒட்டுபவன் என்று... ஒருவழியாக எல்லா ரூம்களுக்கும் கைபோன போக்கில் வண்ணங்களைப் பூசி முடித்த ராஜு இரண்டு லிட்டர் நல்லெண்ணையைத் தேய்த்து ஊறிக் குளித்துவிட்டு உடம்பில் படிந்திருந்த பாதி சாயத்தைக் கரைத் தெடுத்தான். ஓரளவு பழைய ஜாடைக்குத் திரும்பினான். கையோடு ஒரு வாரம் லீவ் போட்டு விட்டுப் படுத்தான். 'ரெஸ்ட்!'

"இன்னும் கதவுக்குப் போட வேண்டிய பாலிஷ், வெளிச் சுற்றிற்காக வாங்கின டிஸ்டெம்பர் எல்லாம் இருக்கே..." கௌரி அப்பிராணியாய் நினைவூட்ட...

பாதித் தூக்கத்தில் இருந்த ராஜு "நான் என்ன மனுஷனா மாடா?" என்று எரிந்து விழுந்தான்.

[illegible]யறிந்த அக்கம் பக்கத்தினர் ஏதாவது ஒரு சாக்கு வைத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்து சார், அடித்த பெயிண்ட்டை ரசிக்க, கௌரிக்கு 'இந்த பூமியே பிளந்து தன்னை விழுங்கிவிடாதா' என்றிருந்தது.

நேற்று லெட்டர் வந்துவிட்டது சம்யுக்தாவிடமிருந்து...

"அடுத்த மாசம் வருகிறேன். கூட என் ப்ரெண்ட் ஐஸ்வர்யாவும் வருகிறாள். உனக்கும், அத்திம்பேருக்கும் இடைஞ்சலாக இருக்காதென்று நம்புகிறேன். சீட்லெஸ் க்ரேப்ஸ்ஸும், ப்ரியாவுக்கு மிடியும், ப்ரீத்தாவுக்கு ஜீன்ஸும் வாங்கி வருகிறேன்.

பி.கு: அத்திம்பேர் சொன்னபடி பெயிண்ட் அடிக்க ஏற்பாடு செய்தாரா?"

இப்போதெல்லாம் ராஜு ஊரையே அலசிக் கொண்டிருக்கிறான். ஒரு நல்ல பெயிண்டருக்காக....

வந்து பார்ப்பவர்களெல்லாம் பதில் சொல்லாமல் பயந்து போய் ஓடி விடுகிறார்கள்.

தண்டபாணி ஆயிரம் ரூபாய் கைமாற்று வாங்கிக் கொண்டு போனவன்தான். கண்ணிலேயே தென்படவில்லை.

"உங்களுக்கு யாரையாவது தெரியுமா? சொல்லி யனுப்புங்களேன், ப்ளீஸ். இவர் ஆபீஸ் போன நேரமாகப் பார்த்து நானே நல்லபடியாய் அனுசரித்துப் போய் வேலையை வாங்கிக் கொள்கிறேன். ரேட் முன்னே, பின்னே ஆனாலும் பரவாயில்லை," என்று கௌரி பார்த்தவர்களிடமெல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள்.

இதோ தூய பட்டுப் போன்ற சந்தனம்!

பட்டின் மென்மையை நீங்களே உணரலாம்
நீடித்த நறுமணத்துடன் இதமாகத் தழுவிடும்
மைசூர் சாண்டல் டால்க் பவுடரின்
செழுமையை அனுபவியுங்கள்.



மைசூர் சாண்டல் டால்க்

புத்துணர்ச்சியை உணருங்கள்!
வாசமுடன் திகழுங்கள்!

400 கிராம், 100 கிராம் மற்றும் 60 கிராம் பேக்கிங்குகளில் கிடைக்கிறது.

தயாரிப்பாளர்கள்:
மைசூர் காஸ்மெடிக்ஸ் லிட். பெங்களூர்.

Marketed by **MSIL**
Mysore Sales International Limited
Bangalore-560 052.

டெல்.:.பின் சிட் பண்ட்ஸ் (பி) லிமிடெட்



மகளிருக்காக
மகளிர் நடத்தும்
மகளிர் ஸ்பெஷல்

சித்திரை சீட்டு விழா

ஏப்ரல் 95, 10-ந் தேதி முதல்
15-ந் தேதி வரை

புதிய சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்துபவர்களுக்கு சிறப்புப் பரிசு

Chit Value	PSO No:
Rs.400x25 = Rs.10,000	196/95

No Admission Fee

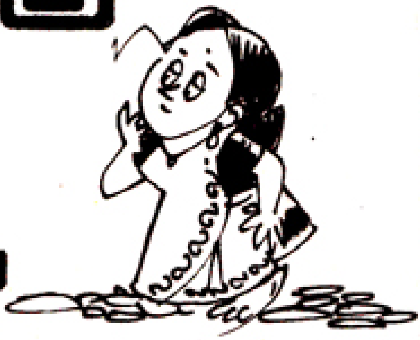
டெல்.:.பின் சிட் பண்ட்ஸ் (பி) லிமிடெட்

ஜீ-3, பிரகதீஸ்வரா அபார்ட்மெண்ட்ஸ்,
51, முதல் பிரதான சாலை, சி.ஐ.டி. நகர்,
நந்தனம், சென்னை - 600 035.
போன்: 454188.

வேலை நேரம் : 9.30 A.M. - 1 P.M.
& 3 P.M. - 7 P.M.
ஞாயிறு : 10A.M. - 1.30 P.M.
(செவ்வாய் விடுமுறை)

யுவ ஆண்டு

உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?



அன்பர்கள் அனைவர்க்கும் தமிழ்ப் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் உரித்தாகுக. இந்த யுவ ஆண்டில் எல்லோரும் எல்லாமும் பெற வேண்டுமென லோக மாதாவை வேண்டுவோமாக!

பொதுவாக இந்த ஆண்டில் நீர்வளம், பயிர் வளம், தொழில் வளம் அனைத்தும் செழிப்புடன் இருக்கும். மக்களுக்குத் தேவையான அனைத்தும் கிடைக்கும். அதே சமயம் சிறுசிறு நோய்களும், இயற்கையின் பாதிப்பும் ஏற்படலாம். குறிப்பாக கடக ரேகைப் பகுதி மக்களுக்கும், கடற்கரை வாழ்மக்களுக்கும், பூகோள ரீதியாகச் சிறு சங்கடங்கள் ஏற்பட்டுச் சரியாகும். பொதுவாக நாட்டு நலன் கருதி ஆங்காங்கே உள்ள ஆஸ்திக மக்களில் நல்லதொரு வசதியும், வாய்ப்பும் பெற்றவர்கள், ருத்ர, ஜெபம், ஐக்கிய ஜெபம், ஹோமம் இவைகளைச் சிறந்த வேத வித்துக்களைக் கொண்டு செய்தால் இன, மொழி, சாதி மதங்களால் வேறுபட்டுள்ள மக்களிடையே அன்பும், அமைதியும், நட்பும் பெருகி நாடு முன்னேற உதவும். கணவன் மனைவி, மற்ற உறவினர்கள் இவர்களிடையே ஐக்கியம் ஏற்பட தனிப்பட்டவர்கள் வீட்டிலும் ஐக்கிய ஜபத்தையும், ஹோமத்தையும் செய்யலாம். இதனால் நாட்டுக்கும் நல்லது ஏற்படும். வீட்டிற்கும் தேவையானது கிடைக்கும். அத்துடன் ஆலயப் புனருத்தாரணம் செய்யும் ஆஸ்திக அன்பர்களிடம் கொடைகளை அளித்து அந்தச் சேவையின் மூலம் நீங்களும் பிராயச் சித்தம் தேடிக் கொள்ளலாமே!

இனி ஒவ்வொரு ராசிக்கும் இந்த யுவ ஆண்டில் தொழில், வர்த்தகம், குடும்ப உறவு, குழந்தைகள் நலன், யோகங்கள் ஆகியவை எப்படி அமையும் என்பதைக் காணலாம்.

மேஷராசி:– இராசி நாதன் செவ்வாய் ஆவார். கோட்சாரப்படி குருவின் பார்வை அங்காரகனுக்கு மே மாதம் முதல் ஆண்டு முடிய கிடைப்பதில்லை. எனினும் விருச்சிகக் குரு மேஷ ராசியை 95 டிசம்பர் முதல் 96 ஏப்ரல் வரை பார்க்கிறார். ஜூன் மாதம் வரை சனீஸ்வரனால் இரும்பு, கருப்புக்கல் மற்றும் கட்டிடம், ரியல் எஸ்டேட் ஆகியவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்களுக்கு நல்ல ஆதாயம் உண்டு. சகோதரர்களுக்குள் அவ்வப்போது சிறுசிறு பிரச்னைகள் தோன்றி மறையலாம். தாம்பத்ய உறவில் ஆகஸ்டு, செப்டம்பர் மாதங்களில் சிறு பிரச்னைகள், மன வருத்தம், அமைதியின்மை ஏற்படலாம். அது நோயாலும் ஏற்படலாம் அல்லது ஒரு பெண் மூலமாகவும் உண்டாகலாம். குழந்தைகள் கல்வியில் நன்கு கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம்.

இந்த ராசியைச் சேர்ந்த காவல் துறையினர்க்கு ஒரு சவால் மிக்க ஆண்டாகும். எனினும் இதர கிரக பலத்தால் அனைத்தையும் சமாளிக்கும் ஆற்றல் ஏற்படும். கேது, ராகு இவர்களால் ஞாபக மறதி, கவன

பின்மை, முன்கோபம் போன்றவைகளால் வங்கி ஊழியர், அரசுத் துறையினர், போக்கு வரத்துத் துறையினர் ஆகியோர் தன்னை யறியாமல் தவறு செய்யும் நிலை உண்டு. எனவே எச்சரிக்கையுடன் செயல்படும் எத் துறையினரும் சங்கடத்தால் சஞ்சலப்பட வேண்டிய நிலை வராது. ஆனைமுகத் தோனுக்கும், ஆறு முகனுக்கும் திருப்தி ஏற் படுத்தும் வகையில் பக்தியுடன் ஆராதி யுங்கள். நீண்ட நாட்களாக இழுபறியி லிருக்கும் விஷயம் ஒன்று முடிந்து வெற்றி உங்களைத் தேடிவரும். 7½ சனியன் ஆரம்பம் திருக்கணிதப்படி, ஜூனில் ஆரம் பிக்கும் சனிப் பெயர்ச்சியன்று சனீஸ் வரனுக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். இரும்பு அகல் விளக்கேற்றுங்கள். பாதிப்பு ஏதும் வராது.

ரிஷபம்:- *1995* டிசம்பர் வரை அனைத் தும் நல்ல விதமாகவே அமையும். தை மாத வாக்கில் சுபநிகழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு. ராகு வால் வாகன யோகம் ஏற்படும். சுக்கிரனால் வீடு வாங்கும் யோகம் சித்திரை மாத வாக் கில் ஏற்படும். எத்துறையினர்க்கும் சிறப் பான ஆண்டாக அமையும். சுக்கிரனால் ஆகஸ்டு முதல் செப்டம்பர் முடிய குடும் பத்தில் சிறு சங்கடங்கள் விளையலாம். அச் சமயம் லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது. கட்டிடக் கலைஞர்கள் இசைத் துறையினர், படத் துறையினர் ஆகியோர் இலாபகரமான நிலையில் இருப்பார்கள். சனீஸ்வரப் பெயர்ச்சி நன்மையைத் தரும். பொதுவாக சிறந்த ஆண்டாகவே இருக்கும். எனவே கவலை வேண்டாம். தட்டிச் சென்ற திருமணமும், பாதியில் தடைப்பட்டு நின்ற கட்டிடமும் இனிது முடிந்து மகிழ்ச்சியில் திளைப்பீர்கள். அரசியல்வாதிகளுக்குச் செல்வாக்கு அமோகமாக இருக்கும். எனினும் எதிர்பாராத விதத்தில் ஜூன் ஜூலை மாதங்களில் அரசு பணியாளர் களுக்கும், வங்கித்துறை போன்ற நிதி நிறு வனங்களில் பணி புரிவோருக்கும் நிதி சம் பந்தமானதொரு பிரச்னை, மனக்குழப் பத்தில் ஆழ்த்தும். அது சமயம் திருப்பதி போன்ற திவ்ய திருத் தலங்களுக்குச் சென்று வருவதன் மூலம் மனநிறைவு ஏற்படும்.

மிதுனம்:- *95*ல் நடைபெற இருக்கும் குருபெயர்ச்சி வரை உடல் நிலை ஒரு நாள் போல் மறு நாள் இருக்காது. மருத்துவச் செலவு கூடலாம். மே, ஜூன் மாதங்களில் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடக்கும். அது மகனு டைய, அல்லது மகளுடைய, ஏன் நீங்களே அத்தகைய நிலையை எதிர் பார்ப்பவ ரானால் உங்களுக்கே கூட திருமணம் நடக்க லாம். செவ்வாய் மூன்றில் இருக்கும் இந்தக் கால கட்டத்தில் காவல் துறையில் உள்ள வர்கள் பெரியதொரு சவாலை சமாளித்து வெற்றிக் கொடி நாட்டுவார்கள். அது பெரும் கடத்தல் புள்ளியைப் பிடிக்கும் செயலில் வரலாம். அல்லது இதுவரை அரசுக்கு சவாலாக விளங்கும் ஒரு முக்கியக் குற்றவாளி சம்பந்தமாகவும் கூட அமை யலாம். *1995* டிசம்பருக்குப் பிறகு இந்த இராசியில் பிறந்த எவர்க்கும் எல்லா நிலையிலும் உயர்வு உண்டு. வீடு, வாகனம் யோகம் உண்டு. நோய் நீங்கி நிம்மதி கிடைக்கும். சனி பகவானுக்கும், துர்க்கைக் கும், விநாயகருக்கும் அர்ச்சனை செய்வது நல்லது.

கடகம்:- பல விதங்களிலும் நன்மை அதிகம் நடக்கும் நிலை *95* டிசம்பர் வரை உண்டு. சுப நிகழ்ச்சிகள், சொத்து சம்பந்த மான வழக்கில் வெற்றி, பொன் நகைகள் வாங்கும் யோகம் அனைத்தும் உண்டு.

என்ன துவையல்?



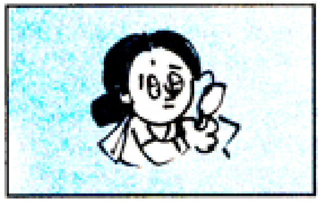
காலையில் சேனைக்கிழங்கு கறி செய்தேன். குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் நிறைய மீந்து விட்டது.

சேனைக்கிழங்கு கறியுடன் ஒரு தக்காளிப்பழம், மிகச் சிறிதளவு புளி, கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவல், இரண்டு பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை, சிறு துண்டு இஞ்சி, கொத்தமல்லி, சிறிதளவு உப்பு– இவைகளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் துவையலாக அரைத்தேன். அன்று இரவு சாதத்தில் துவையலைப் பிசைந்தும், தோசைக்குத் தொட்டுக் கொண்டும் எல்லோரும் 'சப்பு'க் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிட்டார்கள். ஒருவராலும் என்ன துவையல் என்று கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. பிடிக்காத உணவையும் கொஞ்சம் 'ரிபேர்' செய்தால் ருசியுள்ள உணவாகச் செய்துவிடலாம்.

–என்.பங்கஜம்

சேமியா பாயசம் மீந்துவிட்டால் உடனே குல்பி கண்டெய்னரில் போட்டு ஃப்ரீஸரில் வைத்துவிடவும். சிறிது நேரத்தில் சுவையான குல்ஃபி தயார்.

— லலிதா நாராயணன்



ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்களில் வீட்டு மனை வாங்கும் நிலை ஏற்படும். செப்டம்பரில் அரசியல்வாதிகளுக்கு வெற்றி தரும் சூழ்நிலை உருவாகும். அக்டோபரில் பதவி உயர்வு உண்டு. இது எப்பாலர்க்கும் பொருந்தும். எதிர்பாராத வகையில் தன லாபம் கூட வரலாம். ஆண்டில் பிற பகுதியில் கடைசி மூன்று மாதங்கள் சற்று சோதனை தரும் மாதங்களாக அமையும். குறிப்பாக அரசியல்வாதிகள், காவல் துறையினர், மற்றும் கட்டிட காண்ட்ராக்ட் எடுப்பவர்கள் ஆகியவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது நல்லது. மற்றபடி தமிழ்ப் புத்தாண்டு ஒரு சுப நிகழ்ச்சியை முடித்து விட்ட திருப்தியில் நீங்கள் இருக்கும் நிலையில் ஆரம்பித்தாலும், ஆண்டின் கடைசி இரு மாதங்களில் ஒரு மந்தமான சூழ்நிலையே இருக்கும். சந்திரனுக்கும், சனீஸ்வரனுக்கும் அர்ச்சனை செய்தாலே போதும்.

சிம்மம்:- 95ம் ஆண்டு டிசம்பர் 15வரை குருசாதகமாக இல்லை என்றாலும், பாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கமாட்டார். ஆனால் வருட ஆரம்பத்தில் இரண்டு மாதங்கள் உடல்நிலை சம்பந்தமாகவும், அரசியல் வாதிகளினால் பதவி சம்பந்தமாகவும் நிம்மதியை இழக்கும் நிலை. இந்த ஆண்டு நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சையை உடல் நிலை சம்பந்தமாக எதிர் நோக்க வேண்டியிருக்கும். இது எப்பாலர்க்கும் பொருந்தும். மிருத்யுஞ்சய ஜபத்தை வேத வித்துக்களைக் கொண்டு 1008 முறை வீட்டில் ஜபியுங்கள். வரக் கூடிய எத்தகைய தடங்கலையோ, கவலையோ, உடல் நிலை சம்பந்தமான கோளாறையோ வெற்றியுடன் எதிர் கொள்வீர்கள். கிரகங்கள் பல மாறான போக்கில் சஞ்சரித்தாலும், ஜன்ம ராசியில் அமைந்துள்ள கிரக பலத்தினால் சமாளித்து வெற்றி பெறுவீர்கள்.

95 டிசம்பருக்குப் பிறகு உங்களை யாராலும் அசைத்துவிட முடியாத அளவிற்கு கிரகபலம் கூடும். வெற்றி உங்களை நாடும். ஒரு வெளி நாட்டுப் பிரயாணம் ஏற்படும். அதனால் அபரிமிதமான செல்வாக்குக் கூடும். ஆதித்ய ஹிருதய ஸ்தோத்திரம், ஸ்ரீ ராகவேந்திர ஸ்தோத்திரம் ஆகியவைகளைப் படியுங்கள். முடியுமானால், தக்ஷிணப் பிருந்தாவனம் என்று சொல்லக் கூடிய, தருமபுரி அருகில் உள்ள பாப்பாரப் பட்டிக்குச் சென்று ஸ்ரீமிருத்திகா பிருந்தாவனத்தைச் சேவியுங்கள். மற்றும் அறப்பணிகளுக்கு கூட நன்கொடை கொடுப்பதன் மூலம் பிராயச் சித்தம் ஏற்படும்.

கன்னி:- நன்மை கூடுதலாக நடக்கக் கூடிய ஆண்டு. குறிப்பாக ஆகஸ்டு முதல் டிசம்பர் வரை ஸகலவிதங்களிலும் நன்மை ஏற்படும். வீடு, மனை வாங்கும் நிலை உண்டு. தாம்பத்ய உறவில் மேற்கண்ட மாதங்களில் சிறு சலனம் ஏற்பட்டு சரியாகும். அச்சமயத்தில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மிக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். ஞானிகளின், மற்றும் மந்த்ராலய மகான் போன்றவர்களின் ஜீவிய சரித்திரத்தைப் படிப்பதன் மூலம் மனதில் சாந்தி கிடைக்கும். சனி பெயர்ச்சியால் ஏற்படும் சங்கடங்களை மேலே கூறிய வகையிலும் மற்றும் மகான்களின் சமாதிகளுக்குச் சென்று மனம் ஊன்றி தியானிப்பது மூலமும் சமாளிக்கலாம். தொழிலாளர்களுக்கும், மற்றும் அரசுப் பணியாளர்களுக்கும் வேலை பளு அதிகமாகும். உடல் நிலையில் கூட சிறுசிறு கோளாறுகள் தோன்றலாம். எனவே வீட்டில் நவக்கிரக நாயகர்களுக்கான ஹோமம் ஒன்று செய்யலாம். அஸீதச் சனி பெயர்ச்சியின் போது செய்வது நலம். குழந்தைகள் கல்யாண விஷயமாகவும், மற்றும் மேற்படிப்பு விஷயமாகவும் மனதில் கவலைகள் தோன்றலாம். ஸ்ரீதட்சிணா மூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்வதன் மூலம் அவற்றைச் சமாளிக்கலாம்.

துலாம்:- சனீஸ்வர பெயர்ச்சி பல விதங்களிலும் நன்மையைத் தரும். டிசம்பர் வரை சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும், வீடு மனை வாங்குவதற்கும் ஏற்ற காலமாக அமையும். குழந்தைகள் நலன் நன்கு அமையும். குடும்பத்திலும் அமைதி இருக்கும். எந்துறையினர்க்கும் ஏற்றமிகு ஆண்டாக அமையும்.

ஆயினும் ஆகஸ்டு முதல் சற்று பிரச்னைகள் தலை தூக்கலாம். இது அரசியல்வாதிகளுக்கும், மற்றும் அரசுப் பணியாளர்க்கும் பொருந்தும். கேது, ராகுவுக்கு அர்ச்சனை செய்யவும். டிசம்பருக்குப் பிறகு புது முயற்சிகள் ஏதும் செய்ய வேண்டாம். இன்றைய நமது மன அமைதியின்மைக்கு நாம் என்றோ செய்த பழி பாவங்களே காரணம் ஆகும். எனவே அதற்குப் பிராயச்சித்தமாக ஆலயப் புனருத் தாரணம், அறப் பணிகள் ஆகியவைகளுக்கு நன்கொடைகளைத் தரலாமே! மற்றபடி துலாராசிக் காரர்களுக்கு ஆண்டின் முதற்பகுதி அனுகூலமான நிலையிலேயே உள்ளது.

விருச்சிகம்:- கேதுவால் ஆண்டு பூராவும் நல்ல பலன்கள் நடக்கும். ஆகஸ்டு, செப்டம்பர் மாதங்களில் உங்களது நீண்ட நாள் அபிலாஷை நன்கு பூர்த்தியாகும். அது தொழில் ஆரம்பிக்கும் விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது வீடு, மனை வாங்கும் நிலையிலும் நிறைவேறலாம். டிசம்பருக்குப் பிறகு பல விதங்களிலும் நன்மை உண்டு. பதவி உயர்வு, கௌரவப் பட்டம் பெறுதல் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் மனதிற்கு நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். ஏப்ரலிருந்து ஜூன் வரை அங்காரகனது சஞ்சாரம் உசந்த நிலையில் இல்லை. அதனால் உடல் நலக் குறைவோ, அதிகமான செலவுகளோ ஏற்படலாம். குரு பெயர்ச்சிக்குப்பின் குழந்தைகள் கல்வியில் கவனம் செலுத்தி, உங்கள் மனம் மகிழும் வண்ணம் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறுவார்கள். குடும்பத்திலும் அமைதியும் ஆனந்தமும் நீடிக்கும். பணியில் உள்ள பெண்களுக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. அக்டோபர் முதல் நவம்பர் முடிய உள்ள காலகட்டத்தில் காவல் துறையினர்க்குப் பெயரும் புகழும் கிடைக்கும். சிரமங்கள் குறையவும், குருப்பெயர்ச்சி ஏற்படும் வரை நிலவும் மந்தமான சூழ்நிலை விலகவும், கந்தர் சஷ்டி கவசம், கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது.

தனுசு:- டிசம்பர் முதல் ஜென்ம ராசியில் குரு, 11ல் இராகு மற்றும் சுக்கிர சஞ்சாரம் ஆகியவை பல விதங்களிலும் நல்ல நிலையை உருவாக்கும். 5ம் இடத்தில் உள்ள கேதுவும் ராசி நாதனின் பார்வையால் டிசம்பருக்குப்பின் நல்லதே செய்ய வேண்டும். வீட்டில் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் நிலை உருவாகும். வீடு, மனை வாகனங்கள் வாங்க வேண்டிய யோகம் உண்டு. சுக்கிரன் நீச்சம் பெறுகின்ற செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதங்களில் புதன் உச்சம் பெறுவதால் பதவி உயர்வு ஏற்படும். தடைபட்ட திருமணம் நடக்கும். குழந்தைகள் கல்வியில் கவனம் செலுத்துவார்கள். 5,7,9ம் இடங்களைப் பார்க்கும் குரு, குழந்தைகள் நலன், குடும்ப நலன், தொழில் நிலை அனைத்திலும் உதவுகிறார். சனியால் ஏற்படும் தொல்லைகள் நீங்க ஆஞ்சநேயரை வழி படுங்கள். பஞ்சமுக ஆஞ்சநேயரை வழிபட்டுத் துங்கபத்ரா நதி தீரத்தில் ஜீவ சமாதியாய் அமர்ந்துள்ள ஸ்ரீ ராகவேந்திரரையும் வழிபடுங்கள். சனீஸ்வரருக்கு இரும்பு அகல் விளக்கேற்றுங்கள். விக்னங்கள் அகலும்.

மகரம்:- இராசி நாதன் மூன்றாமிடம் செல்லும் ஜூன் முதல் உங்களுக்கு நல்ல நிலை ஏற்படும். எதிலும் வெற்றி எப்படியும் வெற்றி என்ற நிலை உருவாகும். 11ல் உள்ள குரு டிசம்பர் வரை உங்களுக்கு மிகவும் அனுகூலமாக இருப்பார். அதன் பிறகு ஜன்ம குரு. எனவே உங்களது தொழிலில் முன்னேற்றம் உண்டு. அரசு நிறுவனங்களிலும், தனியார் துறையிலும் பணிபுரிபவர்களுக்கு பதவி உயர்வும், பாராட்டும், பரிசும் கிடைக்கும். சுப நிகழ்ச்சிகள் தடை



நாம் வாங்கும் புதிய பூந்துடைப்பத்தை அந்தப் பூக்கள் நனையும் வரை 15 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் வைத்து விட்டு பின்பு நன்கு உலர்ந்தவுடன் நாம் பெருக்க உபயோகப்படுத்தினால் பூக்கள் (ஊவாமுள்) ஆங்காங்கே சிதறி அனைவரையும் துன்புறுத்துவதையும் தடுக்கலாம். துடைப்பத்தைத் தேய்த்து சுத்தப்படுத்தும் நேரத்தையும் மிச்சப்படுத்தலாம். துடைப்பமும் விரைவில் தேயாது. துடைப்பம் விற்ற ஆயாவே இதை என்னிடம் கூறி செய்து பலன் கண்டேன்.

—லட்சுமி சங்கரதாஸ்



கண்ணதாசன் பதிப்பகம்



சுயமுன்னேற்றம் பெற்று பெண்களும் நிறைந்த பயன்பெற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் கண்ணதாசன் பதிப்பகம் கீழ்க்கண்ட சிறந்த நூல்களை வெளியிட்டுள்ளது.

டாக்டர் காப்மேயர்	ரூ. பை
நீங்கள் விரும்புவது எதுவானாலும் அதை அடைவது எப்படி?	60.00
எண்ணங்களை மேம்படுத்துங்கள்	45.00
இதோ உதவி	45.00
செல்வந்தராவது எப்படி?	60.00
சுயமுன்னேற்ற நூல்கள்	
சார்லஸ் நியூட்டன்	
வெற்றியின் இரகசியம்	20.00
Sony நிறுவனம் வளர்ந்த கதை	40.00
நந்தா - எஸ்கார்ட்ஸ் தொழில் அதிபரின் சுயசரிதம்	42.00
மேக்ஸ்வெல் மால்ட்ஸ்	
மனம் எனும் மந்திரசக்தி	42.00
டாக்டர் வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்	
வெற்றி பெறச் சிந்தியுங்கள்	45.00
விமல்நாத் எம்.பி.ஏ.	
நேரத்தைப் பொன்னாக்குவோம் (Time Management)	24.00
குறிக்கோளை நிர்ணயிப்பது எப்படி?	12.00
விளம்பர யுத்திகள்	12.00
வியாபாரத்தை அதிகரிப்பது எப்படி?	15.00
தன்னம்பிக்கை	15.00
மனமகிழ்ச்சி	15.00
வாழ்க்கை உங்கள் கையில்	27.00
கவிஞர் புவியரசு	
வாழ்வை உயர்த்தும் சிந்தனைகள்	30.00
ஹோவர்ட் ஹில்	
நீங்கள் நினைத்தால் இலட்சாதிபதி ஆகலாம்	24.00
ஆனந்தப்பய்	
உங்கள் குழந்தை வெற்றிபெற உதவுங்கள்	30.00
ஜே.மொரஸ்	
நிறைவான வாழ்க்கைக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்	33.00
சாயா ஸ்ரீவத்சா	
உங்கள் கணவரை சமாளிப்பது எப்படி?	19.00
நல்ல கணவனாக இருப்பது எப்படி?	21.00

தமிழ் நூல்களின் விற்பனையில் முதலிடம் வகிக்கும் தலைசிறந்த தமிழ் நூல்களை கண்ணதாசன் பதிப்பகத்தார் வெளியிட்டு வருகின்றனர். இதனைப் படித்துப் பாராட்டியவர்களும் ஏராளம். கவிஞர் கண்ணதாசனின் நூல்கள் மன நிம்மதிக்கும், இந்துமத தத்துவங்களின் எளிய விளக்கங்களுக்கும் மற்றும் பரிசாக வழங்க மிகமிகச் சிறந்த நூல்கள்.

கவியரசர் கண்ணதாசன் நூல்கள்

அர்த்தமுள்ள இந்து மதம்	ரூ.பை
10 பாகங்கள் (960 பக்கங்கள்)	79.00
கட்டுரைகள்:	
கடைசிப்பக்கம்	19.00
போய் வருகிறேன்	32.00
அந்தி, சந்தி, அர்த்த ஜாமம்	18.00
எண்ணங்கள் 1000	8.00
நான் பார்த்த அரசியல்	18.00
தலையங்கங்கள்	14.00
கட்டுரைகள்	12.00
அனுபவ மொழிகள்	25.00
செப்புமொழிகள் 250	5.00
கேள்விகளும் கண்ணதாசன் பதில்களும்	6.00
அர்த்தமுள்ள இந்துமதம் கேள்விபதில்	12.00
இலக்கிய யுத்தங்கள்	20.00
வாழ்க்கை வரலாறு:	
எனது வசந்த காலங்கள்	7.00
எனது சுயசரிதம்	12.00
வாழ்வியல் நூல்கள்:	
குடும்ப சூத்திரம்	16.00
குடும்ப சுகம்	12.00
ஆடவர், மங்கையர் அங்க இலக்கணம் (சாமுத்ரிகா இலட்சணத்திற்கு உரை)	12.00
கவிதை நூல்கள்:	
ஸ்ரீகிருஷ்ண கவசம் (Pocket Size)	1.00
பஜ கோவிந்தம்	12.00
முற்றுப்பெறாத காவியங்கள்	27.00
தத்துவப்பாடல்கள்	7.00
கவிஞரின் உரை நூல்கள்:	
அபிராமி அந்தாதி	10.00
திருக்குறள் காமத்துப்பால் (உரை)	10.00
கூளப்பநாயக்கன் காதல்	8.00
கவிஞரின் தொகுப்பு நூல்கள்:	
சங்கரபொக்கிஷம்	11.00
தென்றல் வெண்பா 1000	25.00

இனிய இல்லறத்திற்கு டாக்டர்கள் மாஸ்டர்ஸ் & ஜான்சன் ஆராய்ந்து எழுதிய அருமையான நூல் தமிழில் முதன் முதலாக செக்ஸ் மேஜுவல் ரூ.60/-

* அனைத்து புத்தக நிலையங்களிலும் கிடைக்கும். * தபாலில் பெற விரும்புவோர் V.P.P.க்கு எழுதவும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு: **கண்ணதாசன் பதிப்பகம்**

12, கண்ணதாசன் சாலை, தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 4345022.

மன நிம்மதி தரும் 48 பக்க இலவச நூலுக்கு ரூ.2/- தபால் தலை ஒட்டிய சுயவிலாசமிட்ட கவர் அனுப்பவும்.

யின்றி நடக்கும். தாம்பத்திய உறவு சுமுக மாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். குழந் தைகள் கல்வியில் ஊக்கம் செலுத்தி நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறுவார்கள். தொழிலில் நல்லதொரு முன்னேற்றம் உண்டு. இரும்பு, கருப்புக்கல் மற்றும் இராசயனத் தொழிலில் நல்லதொரு முன்னேற்றம் உண்டு. கலைஞர் களுக்கும் ஏற்றதொரு சூழ்நிலை ஏற்றம் உண்டு. கேது, ராகு மற்றும் செவ்வாய் கிரகங்களினால் உடல்நிலை சிற்சில சமயங் களில் பாதிக்கப்படலாம். இரத்தப் பரி சோதனை மேற்கொள்வது அவசியம். விநா யகர், சுப்ரமணியர், ஆஞ்சநேயருக்கு அர்ச் சனை செய்வது நல்லது.

கும்பம்:- 7½ சனியின் கழிவுப் பகுதி யான 2½ ஆண்டுகளின் ஆரம்பம் மே மாத இறுதியில் ஏற்படும். குடும்பாதிபத்தியத்துக்கு உரியவரானகுரு, தனுசில் ஆட்சிக்கு வரும் சமயம் கூடுதலான நன்மை உண்டு. மற்றபடி கேதுவும், சுக்கிரனும் பலவிதங்களில் உதவு வார்கள். குழந்தைகள் கல்வி பலன் நன்கு அமையும். டிசம்பரிலிருந்து 11ம் இடத்திற்கு வரும் குரு சுப நிகழ்ச்சிக்கு அடி கோலுவார். தடைபட்ட திருமணம் நடைபெறும். பிரிந்த தம்பதியர் கூடுவர். புதன் உச்சத்திற்கு வரும் சமயம் கடன் அடைபடும். ஓரிரு நகையும் வாங்குவீர்கள். ஆகஸ்டிலிருந்து நல்லதொரு காலகட்டம் ஆரம்பம் ஆகும். கும்பத்திற்கு ஐந்தாம் வீடான மிதுனத்தை குரு தனுசு விருந்து பார்க்கும் சமயம் பதவி உயர்வு ஒன்று ஏற்படும். நடிக நடிகையர்களுக்கு புது ஒப்பந்தம் அல்லது பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். ராகுவால் ஏற்படும் சங்கடங் களுக்கு, துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை அவசியம் செய்யவும் ஸ்ரீராகவேந்திரரின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படிப்பதுடன் ஸ்தோத்திரத் தையும் பொருளுணர்ந்து படிக்கவும். அனைத்தும் நன்மையாக முடியும்.

மீனம்:- 12ல் உள்ள சனி மீனத்திற்கு வரும் பொழுது குருவின் பார்வை டிசம்பர் வரை உள்ளதால், நல்லதையே எதிர்பார்க்க லாம். அத்துடன் தொழிலில் ஏற்பட்டுள்ள சரிவையும் சரி செய்யும். ஆகஸ்டு முதல் குடும்பத்தில் சுப காரியங்கள் நடக்கும் சூழ் நிலை உருவாகும். ஒரு தூரதேசப் பிரயாணம் ஏற்படும். அதனால் பயனுண்டு. எந்த ஒரு துறையைச் சேர்ந்தவரானாலும் பாம்புக் கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. சுந்தர காண்டத்தைப் படியுங்கள். தடைப் பட்ட அல்லது தட்டிச் சென்ற திருமணம் கட்டாயம் நடந்தேறும். பணிபுரியும் பெண் களுக்கும், காவல் துறையினர்க்கும் கூடு தலான வசதிகள் கிடைக்கும். குழந்தைகள் நலன் நன்கு அமையும். டிசம்பர் மாதத்தில் 9ம் இடத்திலும், 10ம் இடத்திலும் கூடும் குரு அங்காரகனால் தரும கருமாதிபதியோகம் உண்டாகி திடீர் ராஜயோகம் ஏற்படும். அத னால் எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டாகும்.

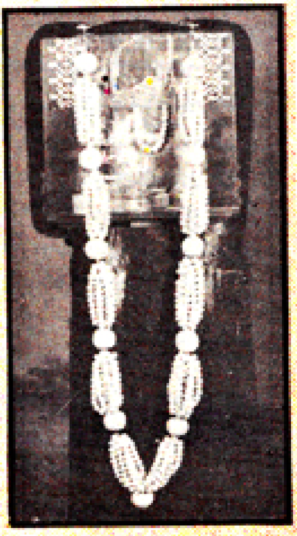
- ஜெயலட்சுமிகிருஷ்ணன்

இந்தப் படத்தில் உள்ள மாலை காஞ்சி பரமாச்சாரியாரின் 100வது ஜயந்தி அன்று தொடுத்தது.

இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள்:- வைஷ்ணவர்கள் இட்டுக் கொள்ளும் நாமக்கட்டி 12, விபூதி-100கிராம், ப்ளாஸ்டிக் வயர், ஊசி.

முதலில் நாமக்கட்டியை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு வைக்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து அதை நல்ல நெருக்கமாக உள்ள ம வடிக்கட்டியில் வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். (இப்படி வடிக்கட்டும்போது நாமக்கட்டியில் உள்ள மணல், சிறுகற்கள் தங்கி விடும்) பின் வடிக்கட்டின நாமக்கட்டியில் 100 கிராம் விபூதியைப் போட்டு சப்பாத்தி மாவு பிசைவது போல் பிசைய வேண்டும். வேண்டிய அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பின் சீடைக்கு உருட்டுவது போல் எந்த சைஸில் வேண்டுமானாலும் உருட்டி காய்வதற்கு முன் ஊசியின் காது பாகத்தினால் உருண்டையில் சிறிய ஓட்டை போட வேண்டும். இது நன்றாகக் காய்வதற்கு இரண்டு நாள் ஆகும். காய்ந்த பின் பிளாஸ்டிக் வயரில் கோர்க்க வேண்டும். இதை ஒரு வரிசிலும் கோர்க்கலாம். அடர்த்தியாகவும் கோர்க்கலாம். (படத்தில் இருப்பது போல் உப்புச் சீடை அளவில் சிறியதாகவும், வெல்லச் சீடை அளவில் பெரியதாகவும் உருட்டலாம்.)

-மீனா ஹரிஹரன்.



மேக்சிமா-குருப் நிறுவனங்கள்

MAXIMA

மேக்சிமா பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்
மேக்சிமா கிரெடிட் லிங்க்ஸ் (பி) லிமிடெட்
மேக்சிமா சிட்ஸ் மெட்ராஸ் (பி) லிமிடெட்
மேக்சிமா இன்வெஸ்ட்மெண்ட் & பைனான்ஸ் கம்பெனி

உங்கள் முதலீட்டிற்கு

25%

வட்டி+
1% ஊக்கத்தொகை
வழங்குகிறது

ஒவ்வொரு மாத வட்டிக்கான காசோலை மொத்தமாக முதலீடு செய்யும் பொழுதே வழங்கப்படும்.

உங்கள் வருங்காலக் கனவுகளை நனவாக்கும் வளமான சேமிப்புத் திட்டங்கள்.

பிக்சட் டெபாசிட்	ஒவ்வொரு மாதம், காலாண்டு, அரையாண்டுகளில் வட்டி வழங்கப்படும்.	குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.5,000/-
குமுலேட்டிவ் டெபாசிட்	45.60% P.A அதிக பட்ச வட்டியாக பெறுவீர்	ரூ.5,000/-
கோல்டன் டெபாசிட்	முதலீடு 3 வருடங்களில் இருமடங்காகும்	ரூ. 7,500/-

மேக்சிமா - உங்கள் முதலீட்டிற்கு முழுப் பாதுகாப்பு அளிக்கக் கூடியது.

காலம்	வட்டி
12 மாதங்கள்	26.80%
24 மாதங்கள்	30.40%
36 மாதங்கள்	32.66%
48 மாதங்கள்	39.67%
60 மாதங்கள்	45.60%

மேலும் விவரங்களுக்கு
மேக்சிமா இன்வெஸ்ட்மெண்ட் & பைனான்ஸ் கம்பெனி
பதிவு அலுவலகம் : 1, வேதாந்த தேசிகர் தெரு, லஸ் பஜார் அருகில், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. தொலைபேசி : 4941849, Fax : 044-4347655. தந்தி : MAXFIN
தலைமை அலுவலகம் : 146, எல்டாம்ஸ் ரோடு, சென்னை - 600 018. தொலைபேசி : 456950 / 458549 / 452559
கார்ப்பரேட் அலுவலகம் : 'ஜெயம் பில்டிங்' AA-147, 3வது அவின்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040 தொலைபேசி : 6280468

Aparna

கிளை அலுவலகங்கள் : -

K.R. பில்டிங் 124-A. வேட்டிவ்பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை - 600 020 தொ.பே. 415511

'ராஜ ராஜேஸ்வரி டவர்' 567-568, டாக்டர் நஞ்சப்பா ரோடு, காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 018. தொ.பே. 231938

மேக்சிமா - அதிகபட்ச நம்பிக்கைக்குரியது.

இம் மாத

பொருள் : டோஸ்டர் கிரில்லரை உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் உணவு

முதற் பரிசு - ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் மிக்ஸர் கிரைண்டர் + ரூ. 300/-

மேகரோனி ஸுப்ரீம்

தேவையான பொருட்கள் :

மேகரோனி - 250 கிராம்,
(சங்கு வடிவத்தில் அல்லது சிறிய குழல் வடிவத்தில் கிடைக்கும்)
வெங்காயம் (பெரியது) - 2
உருளைக்கிழங்கு - 2
பட்டாணி - 1 சிறிய கப்,
காரட் - 1,
காலிப்ளவர் - 1 கப் (சிறிய பூக்களாக்கியது)
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - ½" துண்டு,

இல்லத்தரசி



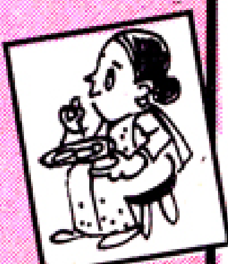
• சித்ரா



• பேபி சரோஜா



• லக்ஷ்மி பிரியா







• சுமதி

உப்பு - 1½ டீஸ்பூன், (தேவையான அளவு)
பால் - ½ லிட்டர்,
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மைதா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சீஸ் (துருவியது) - 1 சிறிய கப்,
மிளகுத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

மேகரோனியை 1 லிட்டர் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து கொதி வரும் போது அதில் போடவும். தீயைத் தணித்து மூடி வேக விடவும். அடிப் பிடித்து விடாமல் நடுநடுவில் கிளற வும். 5 அல்லது 6 நிமிடங்களில் வெந்து விடும். வடிகட்டி மேலே குளிர்ந்த நீர் தெளிக்கவும். மேகரோனி ஒட்டா மல் இருப்பதற்கு இது உதவும். வேண்டிய உப்பு சேர்க்கவும்.

காய்களை நீளமாக (அவியலுக்கு நறுக்குவது போல்) மெல்லியதாக நறுக்கவும். ஸன்ப்ளவர் எண் ணெய் (அல்லது கடலை எண்ணெய்) சூடாக்கி நீளமாக அரிந்த வெங்காயத்தை வதக்கவும். பச்சை மிளகாய் இஞ்சியையும் அரிந்து சேர்க்கவும். காய் களை அளவுடன் தண்ணீர் வைத்து வேகவைத்து இப்போது எண்ணெயில் போடவும். எல்லாம்

வதங்கியவுடன் இறக்கவும். வேண்டிய உப்பு சேர்க்கவும்.

வேறொரு வாணலியில் வெண்ணெயை சூடாக்கவும். உருகும் சமயம் மைதா சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். பச்சை மணம் மாறியதும் கீழே இறக்கி பால் சேர்த்து கட்டியில்லாமல் கரைத்து மறுபடி அடுப்பில் வைத்து கைவிடாமல் கிளறவும். சேர்ந்து ஸாஸ் போல வரும் போது இறக்கவும். இது தான் வைட்ஸாஸ் என்பது. (வேண்டுமானால் ½ கப் சீஸ் துருவல் அடுப்பில் கிளறும் சமயம் சேர்க்கலாம். அப்போது இது சீஸ் ஸாஸ் எனப்படும்.)

ஓவனை ஆன் செய்யவும். ஒரு பேகிங் பாத்திரம் எடுத்துக் கொள்ளவும். போரோஸில் அல்லது அலுமினியம் வட்டமான அல்லது சதுரமான பாத்திரம் உபயோகிக்கலாம். பாத்திரத்தின் அடியில் 1 டீஸ்பூன் வெண்ணெயை பரத்தவும். (க்ரீஸிங் எனப்படும்) மகரோனியை பாதி பரத்தவும். மீதி மகரோனியை கறிகாயுடன் கலந்து மேலே பரத்தவும். வைட்ஸாஸை இதன் மேல் ஊற்றவும். கலவை முழுவதும் வைட்ஸாஸினால் மூட வேண்டும். அப்போதுதான் சுவையாக இருக்கும். மேலே சீஸ் துருவலை தூவவும். மிளகுத் தூள் தூவவும் (sprinkle). ஓவன் மிதமான சூடு ஏறியதும் (350°F) கலவையை ஓவனில் வைக்கவும். 20 நிமிடம் அல்லது சீஸ் உருகும் வரை (bake) பேக் செய்யவும்.

இதற்கு தக்காளி ஸாஸ் வேண்டுமானால் தொட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது அப்படியே சாப்பிடலாம். கண்ணாடி பேக்கிங் பாத்திரமானால் பார்க்க அழகாக இருக்கும். மிகவும் சுவையான சத்து நிறைந்த மாலை டிபன் இது. டின்னர்களில் ஒரு அயிட்டமாகவும் வைக்கலாம்.

– சித்ரா சுப்ரமணியம்,
சென்னை - 28.

இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 200/- + ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் ஹேண்ட் மிக்ஸர்

கிரில்டு மஷ்ரூம் சிம்லா மிர்ச்

தேவையான பொருட்கள் :

காளான் - 200 கிராம்,
குடமிளகாய் - 2,
உருளைக் கிழங்கு - 4,
பெரிய வெங்காயம் - 2,
தக்காளி - 2,
பச்சை மிளகாய் - 3,
முட்டை - 6,
சமையல் எண்ணெய் - 200 கிராம்,
நெய் - 4 தேக்கரண்டி,
மிளகுப் பொடி - 1½ தேக்கரண்டி,
சீஸ் துருவல் - சிறிது,
மஞ்சள் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கடுகு - ½ தேக்கரண்டி,
அஜினோமோட்டோ - 1 சிட்டிகை
(விரும்பியவர்கள் போடலாம்)

வெள்ளை சாஸ் செய்ய (வொய்ட் சாஸ்) :

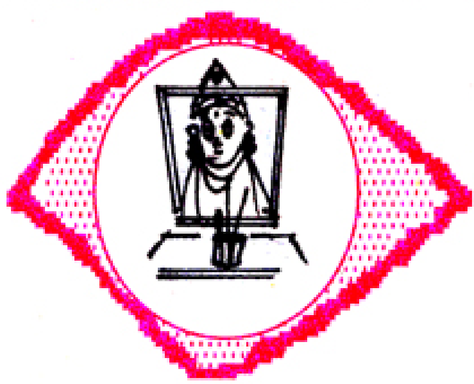
மைதா - 4 தேக்கரண்டி,
பால் - ½ கப்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
கொத்துமல்லித் தழை - 25 பைசா.

செய்முறை :

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி பொடியாக நறுக்கவும். குடமிளகாய் வட்டமாக நறுக்கவும். காளான் சிறிதாக நறுக்கவும்.

பழைய டூத் பேஸ்ட் மூடிகளை ஸ்வாமி படங்களில் கீழ்ப்பக்கமாக  இந்த மாதிரி பெவிகால் தடவி ஒட்டி வைத்தால் பூக்களைச் சிறு காம்பு டன் செருக அழகாக இருக்கும்.

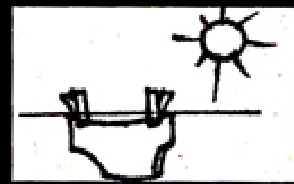
- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி



உள்ளே... வெளியே....

உள்ளாடைகளைத் துவைத்து உலர்த்தும்போது - அவற்றின் உட்பகுதி [illegible] வெளி நன்றாகப் படும்படியாகச் செய்யுங்கள். மிகவும் சுகாதாரமான இப்பழக்கம் நலவாழ்வை நமக்கு வழங்கும்.

- எஸ். மாலதி



முட்டையை நன்றாக அடிக்கவும். எண்ணெயை 3 பாகமாக பிரிக்கவும்.

1. கடாயில் 1 பாகம் எண்ணெயைச் சூடாக்கிக் கடுகு பொரிக்கவும். பொன்னிறமாக வெங்காயம் வதக்கவும். தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள், உப்பு போட்டு வதங்கியதும் முட்டையை ஊற்றி அடுப்பை குறைக்கவும். வெந்ததும் நெய் ஊற்றிக் கிளறி இறக்கவும்.

2. எண்ணெயைச் சூடாக்கி குடமிளகாய் உடையாமல் ½ தேக்கரண்டி மிளகுப் பொடி, உப்புப் போட்டு வதக்கி இறக்கவும்.

3. காளானை மீதி எண்ணெயில் உப்பு, ½ தேக்கரண்டி மிளகுப் பொடி, அஜினோமோட்டோ போட்டு வதக்கி இறக்கவும்.

4. உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து உப்பு, மிளகுப் பொடி, 50 கிராம் வெண்ணெய் போட்டுப் பிசையவும்.

வைட் சாஸ் செய்முறை :

50 கிராம் வெண்ணையை குறைந்த தீயில் சூடாக்கி, மைதா சேர்க்கவும். பொன்னிறமானதும் 1/2 கப் பால், மல்லி தழை பொடியாக நறுக்கியது போட்டுக் கிளறவும்.

வைட் சாஸ் பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும் போது செய்து வைத்த காளானைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

பேகிங் பாத்திரத்தில் சிறிது எண்ணெய் தடவவும். அதில் முதலாவதாக வதக்கிய குடமிளகாய், இரண்டாவதாக வைட் சாஸ் காளான் கலவை, மூன்றாவதாக முட்டைக் கலவை, நான்காவதாக உருளைக் கிழங்கு, கடைசியாக சீஸ் துருவல் போட்டுப் பரப்பவும்.

ஓவனை 250° டெம்பரேச்சரில் சூடாக்கிய பிறகு கலவை பாத்திரத்தை அதில் 10 நிமிடம் வைத்து பேக் பண்ணவும். பிறகு 5 நிமிடத்திற்கு கிரில்லரில் வைத்து கிரில் செய்து எடுக்கவும். சில்லி சாஸ், டொமேட்டோ சாஸ் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

– கே. பேபி சரோஜா,
சேலம் - 15.

மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 100/- மற்றும் ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் பழம் பிழியும் கருவி (1 லிட்டர்)

கேரட் அண்ட் டேட் ரிங்

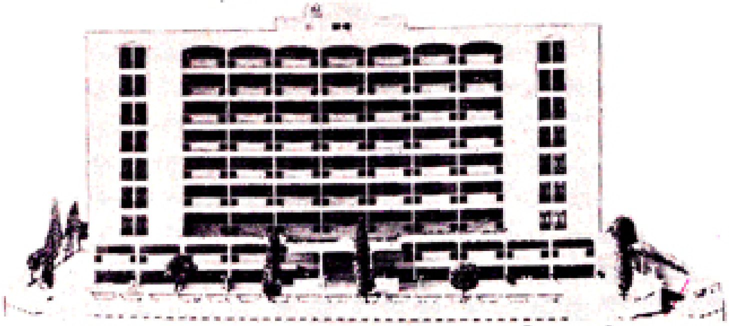
தேவையான பொருட்கள் :

கேரட் - 2 கப் துருவியது இளசாக,
பேரீச்சம்பழம் - 2 கப்
(கொட்டை நீக்கித் துருவியது),
மைதா – 2 கப் (சலித்தது),
சோடியம் பைகார்பனேட் - 1 டீஸ்பூன்,
முட்டை - 3,
பொடித்த சர்க்கரை - 1½ கப்,
தரமான ரீபைண்ட் ஆயில் - 1½ கப்,
நட்மெக் பவுடர், கார்டமம் பவுடர்,
கிராம்புப் பவுடர் சேர்ந்தது
- 1½ டீஸ்பூன்,
உலர்ந்த கிஸ்மிஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
முந்திரி - 1 டீஸ்பூன்
(சிறு துண்டுகளாக்கியது),
ஆரஞ்சுச் சுளைகள் - 12,
வெனிலா எஸன்ஸ் - ½டீஸ்பூன்,
பிஸ்தா பருப்பு - 10 அல்லது
பாதாம் பருப்பு - 10

செய்முறை :

ஒரு குழிவான அடுக்கில் ரீஃபைண்ட் ஆயில், முட்டை (உடைத்தது), சர்க்கரை மூன்றையும் நன்கு அடித்துக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். கலவை லைட்டாகவும், நுரைத்துக் கொண்டும் வரும் வரை நன்றாகக் கடைந்து கொள்ள வேண்டும். இதில் துருவிய கேரட், டேட்ஸ், கிஸ்மிஸ், முந்திரி எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கொண்டு மறுபடியும் ஒருமுறை சேர்த்து 'பீட்' செய்து கொள்ள வேண்டும். சலித்த மைதா, சோடியம்-பை-கார்பனேட் ஆகியவற்றையும், எஸன்ஸ், நட்மெக் பவுடர், கார்டமம், கிராம்புப் பவுடர்கள், கடைசியாக உரித்து உதிர்த்த சுளைகள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக்

தென் இந்தியாவின் மிகப்பெரிய, அகன்ற தங்கச் சுரங்கம்.



1, ராமகிருஷ்ணா தெரு, நார்த் உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17.
(கீழ் தளம் முழுவதும்)

சென்னை மாநகரத்தில் முதன் முறையாக மிகப் பெரிய அகன்ற "பாரதி ஜெம்ஸ்& ஜுவெல்ஸின்" அதி நவீன புதிய ஜுவெல்லரி ஷோரும் 10,000 சதுரடியில் மேற்கண்ட விலாசத்தில் கீழ்தளம் முழுவதிலும் ஏர்-கண்டிஷன் செய்து திறக்கப்பட உள்ளது.

திறப்புவிழா நாளை விரைவில் எதிர் பாருங்கள்.

சென்னையில் முதன் முறையாக நிரந்தர வைப்பு தொகைக்கு ஓர் ஆண்டுக்கு மிக அதிக வட்டியாக

36% வழங்கப்படும்

இத்திட்டம் **1-3-95** முதல் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே.

10 கிராம் வெள்ளி விளக்கு இலவசம்

- ★ டெபாசிட் செலுத்துவோருக்கு தங்க நகைகளில் 2% சிறப்பு தள்ளுபடி உண்டு.
- ★ வட்டித் தொகையை பின் தேதியிட்ட காசோலைகளாக முன்னதாகவே வழங்கப்படும்.
- ★ முதன் முறையாக தங்க நகைகளை தவணைமுறைத் திட்டத்தில் வாங்க ஓர் அரிய வாய்ப்பு.

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்:

பாரதி ஜெம்ஸ் & ஜுவெல்ஸ்

F-7, முதல் மாடி, ஸ்பென்சர் பிளாசா,
769, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 600 002.
போன் : 8524280 பேக்ஸ் : 91-44-8521782

★ வைரம் ★ தங்கம் ★ வெள்ளி

KOMALA ADS

கொண்டு நன்கு கையால் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

இந்தக் கலவையிலிருந்து ¾ பாகத்தைத் தனியே எடுத்துக் கொண்டு, ¼ பாகத்தைத் தனியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

'ரிங்-ஷேப்' கேக் டின்னில் சுற்றிலும் நெய் தடவிக் கொண்டு ¾ பங்குக் கலவையைச் சமமாகச் சீராகப் பரவுமாறு போட்டு மாடரேட் ஓவனில் 40 நிமிடங்கள் நன்கு மணம் வரும்படி 'பேக்' செய்து பொன்னிறம் வந்ததும் எடுத்து விடவும்.

முதலில் எடுத்து வைத்த மீதி பாகத்தைக் கையால் உருட்டி உள்ளங்கையில் இலேசாக பாதுஷா போல் தட்டி 'ஷேப்' செய்து கொண்டு இடையில் விரலால் நடுவில் சிறிது குழிவு போல் செய்து கொண்டு பிஸ்தா அல்லது பாதாம் பருப்பு அலங்கரித்து வைத்து ஓவன் டோஸ்டரிலேயே உள்ள கிரில்லரில் சுமார் 15 நிமிடங்கள் இந்த பேடாக்களை வைத்து நன்கு மணம் வர எடுத்துவிடவும். நேரடியாக கிரில் செய்வதால் அதிகபட்ச கரகரப்புடனும் அதீத ருசியுடனும் விளங்கும். வலைத் தட்டில் ஆற வைத்த ரிங் கேக்கின் மேல் இந்த பேடாக்களையும் வைத்து அலங்கரித்து விடவும். பார்ட்டிகளில் பரிமளிக்கும் இந்த ரிங் கேக் ரிச் கேக்காகவும் பெருமை தேடிக் கொடுக்கும்.

- ஆர். லக்ஷ்மி பிரியா,
பெங்களூர் - 54.

ஆறுதல் பரிசு - ரூ. 50 + பழம் பிழியும் கருவி (½ லிட்டர்)

வெஜிடபிள் பின்னல்

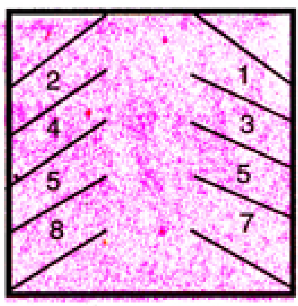
தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 3 கப்,
டால்டா - ½ கப்,
முட்டை - 1,
உப்பு - தேவையான அளவு,
மிளகுத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி,
பட்டை - 2"
கிராம்பு - 4,
பெ. சீரகம் - 1 தேக்கரண்டி,
எண்ணெய்
- 1½ மேசைக்கரண்டி
வேகவைத்த காய்கறி கலவை
(பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ்,
உ. கிழங்கு) - 1½ கப்,
இஞ்சி - 1",
பூண்டு - 10 பல்,
மிளகாய் - 12 முதல் 15,
பெ. வெங்காயம் - 1,
தக்காளிப் பழம் நறுக்கியது
- ½ கப்,
கொத்துமல்லி
- தேவையானவை,
மைதா - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

இரும்புச் சட்டியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து வெட்டிய வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு இவற்றை வதக்கவும். நன்கு வதங்கிய பின் தக்காளியையும் போட்டு வதக்கவும். இதனுடன் வேகவைத்த காய்கறிகளையும் போட்டுக் கிளறவும். நீர்ச் சத்து இருந்தால் மைதா மாவைத் தூவி வற்றியதும் மிளகுத் தூள், கரம் மசாலா பொடி, மல்லித் தழை தூவி இறக்கவும்.

மைதா மாவை டால்டா, உப்பு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பூரி மாவு போல் பிசையவும். மாவு மெதுவாக இருக்க வேண்டும். மாவை விரித்து செவ்வக வடிவமாக வெட்டவும். நடுவில் காய்கறி கலவையை நீளவாக்கில் வைத்து பக்கவாட்டில் சரிவாக வெட்டவும். வெட்டிய பகுதிகளைக் கலவையின் மேல் வலது பக்கத்தில் ஒன்றும், இடது பக்கத்திலிருந்து ஒன்றுமாக மாற்றி மாற்றி ஜடை போல் பின்னவும். இதைத் தட்டில் வைத்து 400°F உஷ்ணத்தில் சுமார் 25 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். ஓவனில் வைப்பதற்கு முன் முட்டையை (விருப்பப்பட்டால்) அடித்து அதை பின்னல் மேல் ஒரு துணியால் தடவி வைக்கவும். இது ஒரு சத்தான உணவாகும்.



- எஸ். நிஷா சிங்காரவேல்,
வில்லிவாக்கம்.

ஆறுதல் பரிசு - (2) ரூ. 50 + பழம் பிழியும் கருவி

கத்தரிக்காய் புஜியா

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய கத்தரிக்காய் - 3,
வெங்காயம் - 3
(பொடியாக நறுக்கியது)
தக்காளி - 3 (நறுக்கியது)
தக்காளி சாஸ் - 1/4 கப்,
மிளகாய் சாஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - சிறிது,
மிளகுத் தூள் - 2 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

கத்தரிக்காயை பெரிய வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுது உப்பு இவைகளை கத்தரிக்காய் துண்டுகள் மீது தடவி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். பேக்கிங் ட்ரேயில் வெண்ணெய் சிறிதளவு தடவிய பிறகு அதில் பொரித்த கத்தரிக்காய்களை வைத்து அதன் மீது தக்காளி சாஸ் ஊற்றி, அரிந்த வெங்காயத்தைத் தூவி விடவும். மிளகுத் தூள் சிறிதளவு உப்பையும் கலந்து அதன் மீது தூவவும். மிளகாய் சாஸ் ஊற்றவும். அதன் பிறகு பொடியாக நறுக்கிய தக்காளிகளை தூவி, வெண்ணெய், கத்தரிக் காய்களின் மீது பரவலாக ஊற்றி ஓவனில் வைத்து 15 நிமிடம் கழித்து எடுக்கவும்.

சப்பாத்தியுடன் பரிமாறவும்.

- கே. சகுந்தலா கண்ணன்,
மத்திய பிரதேஷ்.

ஆறுதல் பரிசு - ரூ. 50 + பழம் பிழியும் கருவி (½ லிட்டர்)

பனீர் - ப்ரெட் டோஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள் :

பிரெட் ஸ்லைஸ் - 8,
தயிர் - 1½ கப்,
செலரி (ஒருவகைக் கீரை) - 2
மேசைக்கரண்டி, (தூளாக நறுக்கியது),
அரைத்துக் கொள்ள - சாம்பார் வெங்காயம் 2, பூண்டு 2 பல்,
கொத்துமல்லி இலை சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - 2,
உப்பு - தேவையான அளவு.

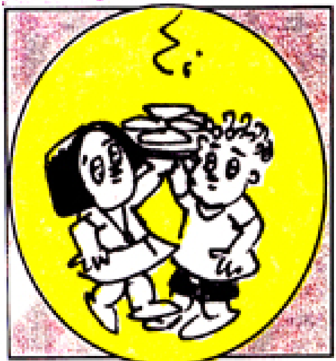
செய்முறை :

முதலில் பிரெட் துண்டங்களை டோஸ்டரில் போட்டு ஒரே அளவாக டோஸ்ட் ஆகும்படி டோஸ்ட் செய்து கொள்ளவும்.

தயிரை ஒரு மஸ்லின் துணியில் கட்டி 2 மணி நேரம் தண்ணீர் வடிய வைத்துக் கொண்டு, பிறகு அதனுடன் உப்பு, செலரி, அரைத்த விழுது ஆகியவை சேர்த்து நன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

டோஸ்ட் செய்த பிரெட் துண்டங்களை பாதிப் பாதியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கிய ப்ரெட்டின் மீது தயிர் கலவையைச் சம அளவாகப் பரப்பி க்ரில் செய்தும் எடுக்கலாம். தோசைக்கல்லில் போட்டு மூடியும் எடுக்கலாம். க்ரில் செய்தால் கருகாமல் ஒரே சீராக இருக்கும். இதனுடன் தக்காளி சாஸ் வைத்துச் சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

- சுமதி ராஜன், மதுரை.



வாழைக்காய், வெங்காயம் பஜ்ஜி போட்ட பிறகு பஜ்ஜி மாவு மீந்துவிட்டது. அந்த மாவில் முதல் நாள் இரவு சுட்ட தோசையைப் பிய்த்து மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தேன். 'கரகர'வென இளம் புளிப்புச் சுவையுடன் பஜ்ஜி நன்றாக இருந்ததால், குழந்தைகள் சுவைத்துச் சாப்பிட்டனர். பஜ்ஜி மாவு ரொம்பக் குறைவாக இருந்தால் மொறுமொறுப்பு அதிகம் இருக்கும்.

- எம். குமுதம்

MAECO

A AGRO BASED GROUP COMPANIES

MAECO GROUPS

மேக்கோ பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ், (பி) லிட்.,
மேக்கோ பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்
மேக்கோ இரிகேஷன் (நவீன நுண்ணீர்ப்பாசன முறை)
மேக்கோ அக்ரோபார்ம்ஸ் (பி) லிட்., (தோட்டக்கலைப் பண்ணை நிர்வாகம்)
மத்திய அரசு நிறுவனங்கள் சட்டம் 1956 - ன் படி சட்டப்பதிவு பெற்றது.

1. நிரந்தர வைப்பு நிதி உங்கள் அன்பு குழந்தைக்கு

24% கூட்டு வட்டித் திட்டம்					
வைப்புத் தொகை	3 1/2 வருடம்	5 வருடம்	15 வருடம்	20 வருடம்	25 வருடம்
1000	2000	3000	—	80000	2,00,000
5000	10000	15000	1,35,000	4,00,000	12,00,000

2. மாதாந்திர வட்டித் திட்டம் 21% வைப்புத்தொகை 50,000 மாத வட்டி 875/

3. நிரந்தர வைப்பு நிதி

வைப்புத் தொகை	1ம் ஆண்டு	2ம் ஆண்டு	3ம் ஆண்டு	4ம் ஆண்டு	5ம் ஆண்டு
5,000	6,200	7,700	9,500	11,750	15,000
10,000	12,400	15,400	19,000	23,500	30,000

குறைந்த பட்ச கால அளவு 1 வருடம்
குறைந்த பட்ச டெப்பாசிட் தொகை 1000/-
எங்களது மேக்கோ நிறுவனம் தொடர்ந்து ஏழு ஆண்டுகளாக நீர்ப்பாசனத் துறையில் சிறப்பாக பணியாற்றி வருகின்றது. மேலும் புதிய பண்ணை நிர்வாகமும், பண்ணை ஆலோசனை பணிகளையும் செய்து வருகின்றது.

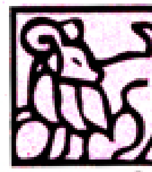
HEAD OFFICE

MAECO FINANCE & INVESTMENTS (P) LTD.,
POST BAG NO.4, N.S.B. ROAD,
PERAMBALUR TK. 621 212.
TRICHY DIST. TAMIL NADU.
PH : 7328
STD. 04328
GRAMS : MAECO

OUR AUTHORISED CONTACT ADDRESSES :

1. Mr. M. HARIKRISHNAN 57, KALAIVANI MALIGAI,
9 MANGASH STREET, MADRAS 17. Ph : 4346404
2. Mr. T.V. CHANDRASEKAR PLOT NO. 6 PAVANDAR NAGAR,
RENGAPURAM, VELLORE 9.
3. Mr. T.G. R. VIJAY NO. 125, NATIONAL LODGE, PUDUKKOTTAI.
4. Mr. M. UDAYAKUMAR ABIRAMI T.V.CENTRE,
VEDARNIYAM & THIRUTHURAIPOONDI.

இந்த மாதம் பலன்:



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உச்சம் பெறும் சூரியன் உரிய முறையில் உதவுவார். அத னால் அரசுப் பணியாளர்களுக்கும், அரசியல், கலை, மற்றும் கைப்பொருள் விளைஞர்கள், வாசனைத் திரவியங்களின் விற்பனையாளர்களுக் கும் அனுகூலமான நிலை உண்டு. சனியும், சுக்கிர னும்தான் உதவும் நிலையில் உலாவுகிறார்கள். மற்ற கிரகங்கள் அனைத்துமே சாதகமாக இல்லை. எனவே கூடிய மட்டும் சம்பந்தமில்லாத பிரச்சினைகளில் தலை யிடாமல் இருப்பது நல்லது. இது எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும். சனி, சுக்கிரன் ஆகியவர்கள் ஆட்சியிலிருந்து, அவர்களது தசை நடப்பவர்களுக்கு யோக காலமே. அப்படிப் பட்டவர்களுக்கு நினைத்தது நடக்கும். செய்யும் முயற்சிகளில் வெற்றி, அரசாங்க அனுகூலம், வங்கித் துறையினால் இலாபம் என நன்மை கூடுதலாக நடக்கும். கைப்பொருட் கலைஞர்கள், இசைத்துறையினர், படத்துறையினர் உள்ளபடியே உரிய முறையில் நன்மையை அடையலாம்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக சீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதல் பகுதியில் அரசுப் பணியில் உள்ள உயர் பதவியினருக்கு பதவி உயர்வு ஒன்று ஏற்படும். கலைஞர்களுக்குக் கௌரவப் பட்டம் ஒன்று கிடைக்கும். மூன்றாமிடத்துச் செவ்வாய் எதிரிகளின் சவால்களை முறியடித்துத் தகுந்த ஆற்றலை அருளுவார். அதற்கு முருகனது அருளும் கிடைக்கும். தனலாபமோ, வீட்டு மனை வாங்கும் யோகமோ கூட உண்டாகும். புதனால் மாதத்தின் முற்பகுதியில் மகிழ்ச்சி நிலவும். ராகுவால் எதிர்பாராத தனலாபம் ஏற்படலாம். புத்தாடைகள், பொன் னாபரணங்கள் வாங்கும் வாய்ப்பும் தரும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உச்ச சுக்கிரன் உங்களுக்கு உதவ இருக்கிறார். 12-ல் உள்ள கேதுவால் உடல்நிலை சற்று பித்தமயக்கம், கண்ணோய் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டாலும் கவலைப்படாத வண்ணம் மற்ற கிரகங்கள் காப்பாற்றும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனும், சூரியனும் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலை. எனவே தந்தை யின் உடல் நிலை, மற்றும் தாய் மாமன் வகையினர் நிலை நன்றாகவே இருக்கும். இதுவரை இருந்த மருத்துவச் செலவு குறையும். அரசிடம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த எத்தகைய உதவியும் இந்த மாதத்தில் கிடைக்கும். ஆனால் குருவால் உடல்நிலை பாதிப்பு ஏற்படலாம். கேது வால் சுகமும், மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். சுப நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு ஆகும். வீடு வாங்குவதன் மூலம் சுப விரயத்தைச் சுக்கி

ஏப்ரல் '95

ரன் மாதப் பிற்பகுதியில் தரலாம். 8,9க்கு உடைய சனி 9-ல் ஆட்சி பெற்றதால் ஒரு ஏமாற்றத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். செவ்வாய் சற்று குடும்பத்தில் சகோதரர்களிடையே வேற்றுமை ஏற்பட காரணமாக இருக்கிறார். எனவே திருமுருகாற்றுப்படையை தினமும் படித்து வரலாம். 5-ல் உள்ள இராகுவின் தொல்லையிலிருந்து விடுபட அஷ்டதச பூஜ மகா துர்க்கைக்கு அர்ச்சனை செய்யலாம். எதற்கும் விநாயகர் புராணம் படிக்கலாம். ஸ்ரீலக்ஷ்மி, ஸ்ரீவிஷ்ணு ஸ்தோத்திரம் இவற்றை கேசட் போட்டுக் கேட்கலாம். விரைவில் வெளிநாட்டில் நீங்கள் எதிர்பார்த்த வேலை கிடைக்கும் வாய்ப்புண்டு.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் பூரா நாட்களும் சுக்கிரனால் சுகமும் தனலாபமும் உண்டு. வீடு வாங்கும் யோகமும் அமையும். இசைக் கலைஞர்கள், நாடகம், நாட்டியம் போன்ற துறையினர்க்குத் தனலாபம் கூடுதலாக இருக்கும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் கணக்கியல் துறையில் உள்ளவர்களோ, அல்லது வங்கிகளில் பணிபுரிபவர்களோ, ஒரு பிரச்னைக்கு ஆளாகி மனம் தளர்ந்தாலும், அதே பிரச்னை மாதத்தின் கடைசியில் சுமுகமான சூழ்நிலையில் முடிந்து மன அமைதி ஏற்படுத்தும் வகையில் புதன் சூரியன் ஆகியவர்களின் சஞ்சாரம் அமைந்துள்ளது. திருமணத் தடங்கல் ஒன்று ஏற்பட்டு, மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அதுவே சுபமாக முடியும். அஷ்டமத்துச் சனி சற்று உடலைப் பாதிக்கலாம். எனினும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக குருவின் பார்வை இருக்கும்போது எந்தவித மனத்தளர்ச்சியும் தேவையில்லை. ராசியில் நீச்சம் பெற்ற செவ்வாய் குருவால் பார்க்கப்படுவதால் அங்காரகனால் ஏற்படும் தொல்லைகள் குறைவு எனினும் மனதில் ஒரு பயமும், ஒரு சிலருக்குக் கடன் தொல்லையும் மனத்தில் கவலையை உண்டாக்கத்தான் செய்யும். எனவே கந்தர் சஷ்டிக் கவசம் மற்றும் ஆதித்ய ஹிருதயம் ஆகியவற்றை மனம் ஊன்றிப் படிப்பது நல்லது.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்களுடன் இதுவரை நன்கு பழகி அன்பு செலுத்தி வந்த ஒருவர் எந்த ஒரு காரணத்தாலோ உங்களைவிட்டுச் சென்று விடலாம். ஒரு தூர தேசத்திற்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் உள்ளது. ராகு மூன்றாமிடத்தில் இருந்து கொண்டு உங்களைச் சகல விதங்களிலும் வெற்றிப் பாதையில் நடத்திச் செல்வார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சுக்கிரன் குடும்பத்தில் சில பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம். அதனால் தாம்பத்திய உறவில் கூட சிறு சலசலப்பு ஏற்படலாம். ஆனால் அதே சுக்கிரன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அத்தனை பிரச்சினைகளையும் சமாளித்து, குடும்ப சுகத்திற்கு ஆவன செய்ய இருக்கிறார். புதனும் உங்கள் தொழிலில் நீங்கள் விரும்பும் வண்ணம் முன்னேற்றத்தைத் தருவார். எனினும் பிற்பகுதியில் கேதுவுடன் சேர்ந்து, சில சோதனைகளைத் தரவும் இருக்கிறார் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆதித்தனும் அனுசரணையாக இல்லை. நீச்ச அங்காரகனும் கண் வலி மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பாதிப்புகளைத் தரலாம். ஒரு சிறு அறுவைச் சிகிச்சைக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. சிம்மராசிக்காரர்கள் நல்லதொரு தசையும், ஜாதக அமைப்பும் பெற்றிருந்தால் கவலைப்படத் தேவையே இல்லை. குறிப்பாக அரசியல் மூலம் அதிகாரம் பெற்று நல்லதொரு பதவியில் இருப்பவர்கள் சற்று பொறுமையுடன் பிரச்சினைகளை அணுகுவதோ, அவைகளைப் பற்றிப் பேசுவதோ நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. சோதனை மிக்கதொரு மாதம் என்றாலும், தெய்வீகக் காரியங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் எதையும் வெல்லலாம். தனுசுவில் குருவும், நல்லதொரு இடத்தில் சுக்கிரனும் சூரியனும் இருக்கும் ஜாதகர்களுக்கு அமோகமான வெற்றி உண்டு. ஒரு அமைப்பின்படி ராகு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நன்மையே செய்வார். அதன்படி சிக்கல் ஒன்றிலிருந்து விடுபட்டு சுகம் அனுபவிக்கும் நிலை ஏற்படும்.

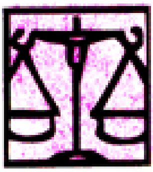


கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சனியும் செவ்வாயும், சுகத்திற்கும் தனலாபத்திற்கும் உதவுகிறார்கள். தந்தை வழி உறவினருக்கு உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். அரசுப் பணியில் உள்ளவர்கள் விரும்பிய இடத்திற்கு மாற்றம் பெறலாம். அல்லது பதவி உயர்வு பெறலாம். வெளிநாட்டுக்குக் கூட வியாபார நிமித்தமாகச் சென்று வர வேண்டி வரும். ஆனால்

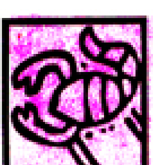
சுக்கிரனது சஞ்சாரம் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு அனுகூலமாக இல்லை. மாறாக மனத்தில் கவலையும், அமைதியின்மையும் ஏற்படக் காரணமாகலாம். எதிர்பாராதவித மாக எக்கச்சக்கமான நிலையில் அகப்பட்டுக் கொண்டு அவதிப்பட வேண்டி வரலாம். முக்கியமாக இத்தகைய நிலை ஒரு பெண் மூலமே ஏற்படும். எனவே ஆண்கள் மற்றவர்களுடன் குறிப்பாகப் பெண்களுடன் அல்லது பெண்களானால் ஆண்களுடன் பழகும் போது கவனமுடன் பழகுவது, நடந்து கொள்வது, பேசுவது என எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. மந்த்ராலய மகானை மனத்தில் நினையுங்கள். அல்லது துர்க்கையம்மனைத் துதியுங்கள். நல்லது நடக்கும்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

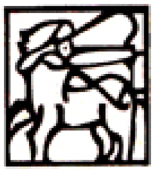
தனலாபம், எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி எனப் பலவிதத்திலும் மாத ஆரம்பத்தில் உதவி செய்யும் சுக்கிரன், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் செய்யும் செயல்களில் ஒரு தேக்க நிலையை ஏற்படுத்துவார். நிச்சயம் செய்யப்பட்ட சுபநிகழ்ச்சி தடைப்படும். அல்லது தள்ளிப் போட வேண்டி வரும். அது போலவே புதனும், சூரியனும் ஆரம்பத்தில் அருள் செய்தும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அனுகூலமற்ற நிலையை உருவாக்கியும் வேடிக்கை பார்க்கும் நிலை. கோர்ட் வழக்கிலோ, அல்லது கல்வி சம்பந்தமான நீதி விசாரணையிலோ உங்களுக்கு வெற்றி ஏற்பட குரு அருளுவார். 10-ல் உள்ள அங்காரகன் அவசியமற்ற விவகாரங்களில் தலையிடச் செய்து தத்தளிக்க வைப்பார். எனவே எதையும் யோசித்துச் செய்யுங்கள். கடன் வாங்குவதோ, திருப்புவதோ இரண்டிலும் சரியான முறையில் சான்றுகளுடன் கையாளுங்கள். இல்லாவிடில் கோர்ட்டுக்குப் போக வேண்டி வரும். லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரமும், கார்த்தவீர்யார்ச்சுன ஜபமும் சொல்வது நல்லது.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம்பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதம் பூராவும் சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் குதூகலம் இருக்கும். சுபநிகழ்ச்சிகளும் நடக்கும். பொதுவாக விருச்சிக ராசிக்காரர்களுக்கு எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு மனக் குறைவு இருக்கும் என்பதை நிதர்சனமாகப் பார்க்கலாம். இதற்குக் காரணம் ராசி நாதன் நீச்சமடைந்ததே ஆகும். இராசி பலனையே சந்திரன் குரு இவர்களை வைத்துப் பார்க்கும்போது அந்தகைய ராசிநாதனே நீச்சமென்றால் குறையிருக்கத்தான் செய்யும். குறிப்பாக இந்த மாதத்தில் சுக்கிரன் மிகச் சிறந்த முறையில் சஞ்சரிக்கிறார். அதனால் குழந்தைகளால் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். அதே சமயம் கணவரால் மனைவியும், மனைவியால் கணவரும் பாராட்டத்தக்க நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். அல்லது குடும்பச் சொத்துக்கள் வரும். செவ்வாய் சந்திர பரிவர்த்தனை காரணமாகச் சகோதரர், தாயார் ஆகியவர்கள் சம்பந்தமாக இவர்களது உதவி அவர்களுக்குக் கிடைக்கும். சாயாக் கிரகங்களின் தன்மைக்கு ஏற்ப மேற்படி நன்மை ஏற்பட வேண்டும். இதன் காரணமாக ஒரு புது நட்பும், அதனால் புதுத் தொழிலில் புகும் தன்மையும் உண்டாகும். பௌர்ணமி அன்று சத்திய நாராயண பூசை செய்வது நல்லது.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் அரசுப் பணியாளர்களாயினும், தனியார்த்துறையில் பணிபுரிபவர்களாயினும் ஒரு பதவி உயர்வை எதிர்பார்க்கலாம். மாதம் பூராவும் சுக்கிரனும் சனியும் வேண்டியதைத் தர இருக்கிறார்கள். எனவே எந்த புது முயற்சியையும் குருவையும் ராசி நாதனையும் மானசீகமாக வணங்கி ஆரம்பியுங்கள். கட்டாயம் வெற்றி உண்டு. கலைத் துறையினருக்குப் பொன்னான நேரம். குறிப்பாக வாத்திய இசை மற்றும் பாடகர்கள் ஆகியவர்களுக்கு உன்னதமான காலம். நடிப்புத் துறையில் காலடி எடுத்து வைக்க நினைக்கும் புதுமுகங்களுக்கும் ஏற்றதொரு நேரம். நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ராகுவால் எதிர்பாராத தனலாபம் ஏற்படும். திருமணத்திற்காகக் காத்து நிற்பவர்களுக்கும் கூட சுக்கிரனது அருளால் திருமணம் கைகூடி வரும். புத்திரோற்பத்திக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. குருவின் பார்வை பெறும் அங்காரகன் அஷ்டமத்திலிருந்தாலும், நீச்சம் பெற்றிருந்த நிலையில் உங்களுக்குச் சில கடன் தொல்லைகள் தரலாம். ஆயினும் அதனால் பாதிப்பு அதிகம் ஏற்படாது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அமைதி காத்தல் நன்று. கேதுவுக்கும், புதனுக்கும், குருவிற்கும் உரிய

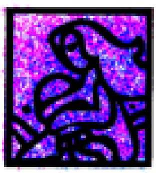
நவக்கிரக ஸ்தோத்திரங்களைப் படிப்பது நல்லது.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

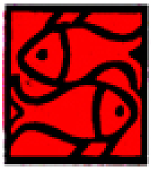
சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலையில் இருப்பதால் வேலை தேடுபவர்களுக்கு வேலை, வீடு வாங்க நினைத்து முயல்பவர்களுக்குத் தகுதியான வீடு என எத்துறையினருக்கும் உதவும் நிலையில் உள்ளார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் நீங்கள் எதிர்பார்த்த வண்ணம் பதவி உயர்வையோ, வங்கிகள் மூலமோ மற்ற எந்த முறையிலோ எதிர்பார்க்கும் பண உதவியோ அடைய ஆதித்தன் உதவுவார். ஆனால் புதனோ ஆரம்பத்தில் கெடுபிடி தந்து பிறகு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மனம் மகிழும்படி உதவி செய்வார். 11-ல் இருக்கும் குரு புத்திரர்களில் கல்வி விஷயத்தில் உறுதுணையாக நின்று உதவுவார். இந்த ராசிக்காரர்களில் ஜாதகத்தில் குரு நீச்சம் பெற்று அவருடைய தசையும் நடக்குமானால் ஆலங்குடி அல்லது காட்டு மன்னார்குடி அருகே உள்ள ஓமாம்புலியூர் ஆகிய இடங்களில் உள்ள தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. மற்றபடி நீண்ட நாளாக இருக்கும் கோர்ட்டு விவகாரம் பைசலாகும். அதனால் வெற்றியும் உண்டு. 7½ சனியின் பிடிக்கு உள்ளாகியுள்ள நீங்கள் சனீஸ்வரன் ஸ்துதியை சொன்னாலே போதும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர சஞ்சாரம் சுபகாரியத்திற்கு அடிகோலும். மூன்றிலுள்ள கேது தனலாபம் தருவதுடன் உங்களது குடும்ப சொத்து விவகாரத்தில் உங்களுக்கு வெற்றியும் தருவார். 6-ல் உள்ள அங்காரகன் குரு பார்வை பெற்று நீச்சபங்கம் ராஜயோகத்தைத் தர இருப்பதால் கடன் அடைபடும். அல்லது கொடுத்த கடன் திரும்ப வரும். ஒரு வீட்டு மனை சம்பந்தமான விஷயத்தில் உங்களுக்கு இலாபம் கிடைக்கும். இராசியில் உள்ள சனி ஆட்சியில் உள்ளதால் அவர் உங்களுக்கு இனி உதவிகள் தான் செய்ய வேண்டும். இரண்டாம் சுற்றில் உள்ள 7½ சனி பிடித்துள்ளவர்களுக்கு இனி யோகம் உண்டு. மூன்றாம் சுற்றில் உள்ளவர்களுக்கும் தொல்லைகள் ஏதும் ஏற்படாது. இரண்டாம் இடத்தில் உச்சம் பெறும் சுக்கிரன் உங்களுக்கு ஒரு கௌரவ விருதைப் பெற உதவுவார். வெளிநாட்டு யாத்திரையும் ஏற்படும். சென்ற ஆண்டை விட இந்த ஆண்டு ஏற்பட்ட குரு பெயர்ச்சியால் உடலில் ஒருவிதத் தளர்ச்சியும், மனத்தளர்ச்சியும் ஏற்பட்டிருந்தாலும் குருவின் வக்கிர சஞ்சாரத்தின் போது சகல சிரமங்களும் குறையும் வாய்ப்புண்டு. வீட்டில் துளசிச் செடி வைத்து தினமும் விளக்கேற்றி மலர்களால் துளசி மாடத்திற்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.



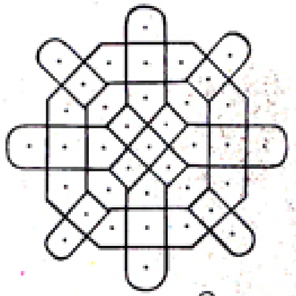
மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குருவின் பார்வை, சுக்கிரனின் அருள் இரண்டும் உறுதுணையாக இருக்கக் கவலையேன்? சனி பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறதே? இருக்கட்டுமே. ஆட்சியுள்ள சனிதானே! குருதான் அவரைப் பார்க்கிறாரே! அத்துடன் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிரனது உச்சம் உங்களையும் பொருளாதார நிலையில் உச்ச நிலையிலே கொண்டு விடும். இந்த இராசிக்கு யோககாரர்களாகிய குருவும், செவ்வாயும், நல்ல நிலையிலேயே இருக்கிறார்கள். எனவே அன்றாடப் பணிகளில் சிரமமும் ஏற்படாது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் வீடு வாங்கலாம். அல்லது திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். உங்களில் சிலருக்கு எதிர்பாராத வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு கைகூடி வரும். குழந்தைகள் நல்ல முறையில் படித்து எதிர்வரும் தேர்வுகளில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெறுவார்கள். தசாபுத்தி சரியில்லாதவர்கள் ஆதித்திய ஹிருதயம் படியுங்கள். வசதி இருந்தால் ஏதேனும் ஒரு புனித தலத்திற்குச் சென்று வருவது நல்லது.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

5 புள்ளி 5 வரிசை



- இ. மகாலட்சுமி

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● வன்னியர்குல க்ஷத்திரியர் பி.ஏ. பட்டதாரி, வயது 31, மிதுன ராசி, கும்பலக்னம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், சம்பளம் ரூ. 2300/- சம்பாதிக்கும் கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டருக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த நல்ல குடும்ப சூழ்நிலையைச் சேர்ந்த நன்கு சமைக்க தெரிந்த அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11680

● மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள, குழந்தைகள் இல்லாத, பொறுப்புச் சுமையற்ற விவாகரத்து பெற்றுள்ள, நல்லொழுக்கமிக்க, பண்புள்ள முதலி யார் வரனுக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள 43 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகள் (முதிர்கன்னியர் - குழந்தை கள் இல்லாத அல்லது பொறுப்புச் சுமையற்ற விதவையர் மற்றும் விவாகரத்து பெற்றவர்) தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 11681

● Alliance invited from good looking girls working as a teacher in Central/autonomous/public/schools for a Central school teacher age 30 caste no bar. Box No. 11690

● வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், அவிட்டம், வயது 32, உயரம் 5.9, படிப்பு பி.எஸ்ஸி., Branch Incharge, B.P.L. Electronics மாத வருமானம் ரூ. 6,000 இந்த வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த, 24-27 வயதுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11691

● ரோமன் கத்தோலிக் பிள்ளை, 29, 175, B.Sc., DCP, DCE., MISTE சொந்தமாக Construction & Real Estate வைத்து நடத்தும் என்ஜினியர் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஜி. படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11693

● பிராமணாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அவிட்டம், பார்வையிழந்தவர் வயது 38, 160 செ.மீ., அரசாங்க இசை ஆசிரியர் ஊதியம் 3000/- இவருக்கு ஏற்ற வயதுள்ள 35-க்கு உட்பட்ட ஆங்கிலம் இசையும் தெரிந்த எந்தப் பிரிவு பிராமணப் பெண்ணும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11694

● Alliance invited from Tamil Iyer Boy, Vadamal, Koundinya 5'7", B.Com., 31, Manager, Private Company in Madhya Pradesh Rs. 4000/- plus perks free accommodation graduate girl preferred. Sub-sects acceptable. Box No. 11695

● இந்து மருத்துவர், ஹஸ்தம், 31, 160, பி.காம்., டெல்லியில் தனியார் கம்பெனியில் எக்ஸிகியூடிவ்வாக பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ. 6000/- பெறும் பையனுக்கு அரசாங்க/தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11696

● Smartha, Kannada, Brahmin, Hoyishala, Kasyapa Gothram, Bharani, graduate Central Govt. Hyderabad, 31 years, 4000/- seeks alliance from respectable family, employed and transferable to Hyderabad preferred. Subsect no bar. Box No. 11697

● Sozhila, Vellalar well-to-do, beautiful, fair, slim, charming graduate/post-graduate girl (India/Abroad) for 28, 182, Kettai, M.S., (Computer Science), HI, Consultant (U.S.A.) Reply horoscope to Box No. 11698

● விஸ்வகர்மா, (தமிழ்), 30, 165, ஐ.டி.ஐ., தனியார் தொழிற்சாலை, 2700/- மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது வேலைக்கான முயற்சியும் ஆர்வமும் உள்ள டிகிரி, வேறு கல்வித் தகுதியில் மணமகள் தேவை. ஜாதி மதம் தடையில்லை. மணமகள் நேரடியாகவும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 11699

● ஈரோடு, குறவன், சதயம், 38 வயது ரயில்வே நான்காம் பிரிவில் பணி, நடுத்தர குடும்ப மணமகனுக்கு அதே இன பணியில் உள்ள/இல்லாத முற்போக்கு எண்ணமுடைய மணமகள் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11700

● Alliance invited from parents of employed girls Central Govt/Transferable Job for Vadamal Kausika, Thiruvanam graduate employed as Executive in Limited Company Pune. 5'11", 36, 3500. Reply with horoscope family details to Box No. 11702

● தனியார், மாதம் ரூ. 2000/- வரை வருமானம் உள்ள இந்து, நாயுடு, 36 வயது, பி.ஏ. படித்த மணமகனுக்கு, அன்பான குணமுடைய மணமகள் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மதம் மற்றும் எந்த தடையுமில்லை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 11703

● Post graduate employed Foreign Bank, Delhi, 29 years handsome Iyer Boy, Bharadwaja, Kettai, 5'7", Rs. 7500/- alliance invited from smart, pretty graduate girl below 25 years, good family, well domesticated. Box No. 11704

● அசைவ வெள்ளாஞ் செட்டியார் இன எம்.காம்., 30 வயது, 173 செ.மீ., 9000 ரூ, நிலக்கிழார், கம்ப்யூட்டர் பிரஸ், பவர் பிரிண்டிங் பிரஸ், பைனான்ஸ் சிட், தொழிலதிபர் மணமகனுக்கு அழகான படித்த பெண் தேவை. எல்லா உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11705

● ஐயர் வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், பி.ஏ., 34, 5'9", ரூ. 2500/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11706

● Saiva Vellala Boy 31, 175, M.Com., M.Phil., Karthigai, well settled in TVS Group requires alliance from Saiva Vellala graduate girl, good-looking respectable family. Send horoscope to Box No. 11707

● வடமான், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 30, 170, வீட்டு வசதி. குழந்தைகட்கு இலவசப் படிப்பு இவற்றுடன் 1640-2900 ஸ்கேலில் வழக்கமான படிகளுடன் (மத்திய அரசுப்படி) அக்கவுண்டன்ட் ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு, மாற்றலாகக் கூடிய அல்லது இல்லியில் பணிபுரியும் பெண்ணின் பெற்றோர்களிடமிருந்து ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண் : 11708

● Wanted good-looking girl for Sozhia Vellalar Boy 32, D.M.E., 171, 7500/- working in a Ltd., Company at Madras. Reply with horoscope to Box No. 11709

● Well, educated, rich, beautiful fair complexioned girl for unemployed, B.Sc., I Class, (Diploma in cartooning) 31, 5'10", fair, Iyengar, Vadagalai, Anusham, Atreya Boy. Box No. 11710

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Athreya, Tiruvonam, 31, 170cm, B.Com., Air-India, Bombay, needs fair, graduate emplyed bride. Sub-sects acceptable. Respond with family details and horoscope to Box No. 11711

● Tamil, Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam Boy, 29, 170, 5000, Trainee Officer in Nationalised Bank in Madhya Pradesh seeks tall, good looking, graduate girl reply with horoscope family details to Box No. 11712

● Saivapillai, Doctor, M.Sc., M.ch., 31, 165 from good looking brides from affluent family. Doctor bride preferrable. Reply to Box No. 11713

● ஆற்காடு முதலியார், வயது 29, பி.எஸ்ஸி., தனுசு, மூலம், உயரம் 5.6", சிகப்பு, சம்பளம் ரூ. 3,500/- பிரபல கம்பெனியில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு, இதே இனத்தில் படித்து வேலையிலுள்ள/இல்லாத, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11714

● Wanted non Baradwajam graduate non working girl decent family for well settled Iyer boy Bank Officer, B.Com., 32, 168. Reply with horoscope to Box No. 11715 Tel. No. 022-7684108

● Alliance for Vadama, Garga bachelor 42, B.Sc., Moolam-2, employed as Accountant, Telegraph Department, Tamil Nadu. Smartha only. graduates preferred. Horoscope to Box No. 11716

● Iyengar, Vadakalai, Naithrupa Kasyapa, Krithigai, 29, B.Sc., 160, 5000, Medical Representative, reputed company, Madras. No tour, seeks suitable alliance. Box No. 11717

● Alliance invited for Vadagalai, Iyengar Boy, Athreya, Magam, 35, 5'6", B.Com., (Hons) ACA AICWA, working as Manager in Financial Institution seeks fair, good looking domestically trained professionally qualified girls. Horoscope to Box No. 11718

● USA based Computer Engineer, 30, 172, Reddiar invites alliance from same caste professionals girls B.E., B.Tech., MCA, good looking with good family background. Reply with horoscope Box No. 11719

● Decently employed girl for Gawtama, Brahacharnam, Uthiram B.Com., AICWA 32, 164 cm, 3300, Central Govt. Madras waiting promotion Junior Accounts Officer Departmental, besides cost Accountant. Subsects no bar. Box No. 11720

● Thengalai, Bharathwajam, Uthiradam I Padam, graduate, fair, 5'6", 32, 2500 Railways, only son, own-house invites girls above 5' fair, graduate, working in Govt. Pvt preferred. Subsect no bar. Box No. 11721

● Brahacharanam, Kousikam boy, Pooram, B.Com., Diploma in Computer 28, 170, 3850 Central Govt. Bangalore seeks Bank, Insurance, Govt. employed girl. Reply details with horoscope to Box No. 11722

● Koundinya Gothram, Vathima, tall, fair, Executive in Foreign Company, Bangalore, 32, B.Com., (ACS), Star Barani. Box No. 11723

● தமிழ் ஐயர், வடமான், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திராடம் 30, 165, பி.காம்., 2000/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள அழகான நடுத்தர வகுப்பு மணமகனுக்கு சென்னையில் வேலையில் உள்ள அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 11724

● 32, 160, Hindu Mudaliar, Engineer, well propertied but widower with one son seeks graduate girl preferably Computer Literate. Widower without encumbrance is also welcome. Interested Reply to Box No. 11725

● Non-Kausika bride wanted for Brahacharanam Boy, 27, 165, working in Reputed Public Sector undertaking. Contact Box No. 11726

● மழநாட்டு, பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், விசாகம் 4-ம் பாதம், 29, 5'1", 4500/- B.Com., Bayer (I) Ltd. N.Delhi. பையனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான பட்டப் படிப்பு மாற்றலாகும்படியான உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தில் பிறந்த பெண் ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11727

● பிராமண வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், விசாகம், வயது 38, உயரம் 4.9", தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும், பார்க்காத தகுந்த மணமகள் தேவை. விவரங்களுக்கு பெட்டி எண் : 11728

● வடமான், கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை, சிகப்பு, 6 அடி, 30 வயது, பெங்களூரில் சொந்த பிஸினஸ் செய்யும் மாதம் பத்தாயிரம் வருமானம் ஒரே பையன், கௌரவமான குடும்பப் பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான, அழகான பெண் தேவை. அஷ்டசகஸ்ரம், பிரஹசரணம் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11729

● சைவ வெள்ளாள B.Com., PGD (Computer Information Management) 30, 180, தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு பட்டதாரி, +2 படித்து சென்னையில் பணியாற்றும் சிவப்பும், உயரமும், நல்ல தோற்றமும் உள்ள அதே இன மணமகள் தேவை. மணமகன் மாத ஊதியம் + மற்றைய வருவாய் ரூ. 4000/- சென்னையில் ஒரு Flat-ம் Plot-ம்சொந்தமாக உள்ளது. பெட்டி எண் : 11730

● Alliance invited for Brahmin Boy 34, 5'6", Visakam, Kabyapa Gothram, employed in Malaysia Railway earning Rs. 20,000/- fair no father educated girl and fair girl contact Box No. 11732

● Bharadwajam, Brahacharanam, Anusham graduate 29, 158, 8000 Business Madras based, seeks bride graduate fair, good-looking below 26 early marriage. Box No. 11733

● Vadama, Iyer, Harita Merchant, Navy Chief Officer, Pooram, 30, 180cms, unencumbered genuine divorcee. Marriage annulled in 2 weeks. seeks educated fair, pretty musically talented girl willing for ship travel overseas. Virgins preferred. Contact Box No. 11735

● Alliance invited from Vadagalai, Non-Srivatsa, fair, graduate employed in Central/Bank/Insurance, Public Sector Madras based. Bride below 25 years for handsome, Anusham, PG/GIC/165/28/4000 with Augaraha Dosham. Box No. 11736

● தஞ்சாவூர் கள்ளர், வயது 29, 169, ரூ. 5000/- பப்ளிக் செக்டார், பரோடாவிலுள்ள அழகான பையனுக்கு வயது 20-க்கு மேலுள்ள அழகான, சிவப்பான, குடும்பப்பாங்கான, நன்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத (படித்த) மணமகள் தேவை. முகவரி : Mr. N. Venkatapathy, EIL, LPG Recovery Project, GIDC Industrical Area, Vaghodia, Baroda - 391 760.

- Fair, beautiful, Non-Haritha girls for International Airline employed Iyer Boy (MBA) 1964/178. Reply with horoscope, to Agasthiar Book Depot, Trichy - 620 002.
- Delhi based Iyer, Vadamal Boy, Koundinya Gothram, Revathi, 5'8", 28, 5000, Computer Hardware Engineer seeks alliance from well settled decent family. employed/unemployed girl. Send horoscope to Mr. K. Narayanswamy, 12/152, Jothi Building, Sando Gopalan Road, Kovappadam, Cochin - 682 002.
- ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், வயது 32, 5'9", D.E.E. திருப்பூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் எஞ்சினியராக பணிபுரியும் (மாதச் சம்பளம் ரூ. 4000/-) மணமகனுக்கு, (சுத்த ஜாதகம்) படித்த, குடும்பப்பாங்கான, அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : ஜி. ராமச்சந்திரன், 61B, தாய் மூகாம்பிகை நகர், சிறுபூலுவப்பட்டி போஸ்ட், திருப்பூர் - 641 603.
- Wanted employed girl, preferbly Govt. transferable for a Gargiyam Gothram, Brahacharnam, Boy aged 27 employed as LDC in Income Tax - Madras. Subsect no bar. Address with horoscope to Mr. K. Srinivasan, Post Master (R), 53, Kolakara Street, Vellore - 632 001.
- வடகலை ஐயங்கார், கௌதம கோத்திரம், மூன்று பையன்களுக்கு கீழ்கண்டுள்ள விவரங்கள். முதல் பையன் பி.ஏ., 34 வயது, புனர்பூசம், மெடிகல் சேல்ஸ் ஆபீசர், இரண்டாவது பையன் பி.எஸ்ஸி., சொந்த கம்ப்யூட்டர் இன்ஸ்டிட்யூட் 30 வயது, திருவோணம், மூன்றாவது பையன் 26 வயது, பூரட்டாதி, எம்.காம்., காலேஜ் லெக்சரர் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு/ஐயர் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Mr. K. Narayanan, 3-12-28, Ganesh Nagar, Ramanathapuram, Hyderabad - 500 013.
- பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம் 30 வயது ரயில்வேயில் ஸ்டேஷன் மாஸ்டராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. உயரம் 5'9". அப்பா இல்லை. முகவரி : K. Umamaheswari, Type III/4/22 Telecom Factory Township, Deonar, Bombay - 88. Phone No. 5517590.
- Employed graduate girl for Palghat Kerala Iyer, Brahacharanam, Sadamarshnanm, Chittrai, Second padam, MA, 31, 174, 3, 200, IAF Avadi. Contact Smt. KS. Visalakshi, 15, Second Street, Manavalanagar, Tiruvallur - 602 002.
- Alliance invited from parents of well educated non employed, good-looking home loving smart girls for Vathima, Tamil Iyer, Haritha, Aswini Boy only son B.Sc., 27, 180, 7000/- plus. Cuddalore based Medical Representative of Multi-National Company. Willing to live in Cuddalore. Even subsect acceptable. May Contact S. R. Subramaniam, 47, Subbarayalu Nagar, Cuddalore - 607 002. Phone : 20648.
- தெலுங்கு பிராமணர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரம் 31, எம்.ஏ., எம்.எட்., அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் ரூ 3000 பெறும் கெட்ட பழக்கமில்லாத தமிழ் வித்வான் மணமகனுக்கு நல்ல படித்த அரசுப் பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான, அழகான, தெலுங்கு பிராமண மணமகள் தேவை. முகவரி : கே. சீத்தாராமன், 36, வடகலையார்த் தெரு, திருக்குறுங்குடி, நாங்குநேரிதாலுகா, திருநெல்வேலி - 627 115.
- தஞ்சை வடமாள், வயது 35, பாரத்வாஜம், 5'6", தனியார் கம்பெனி வேலை, மாத வருமானம், 6000/- தகப்பனார் மட்டும், வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத, குடும்பப்பாங்கான, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த வடமாள் பிரிவில், மணமகள் தேவை. முகவரி : என். அய்யாதுரை அய்யர், பிளாட் 32, 23வது தெரு, இல்லை கங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.
- Bride below 27 for Kausika Vadamal, Aayilam third Padam. M.Com., CAIIB, Bank employed 31 boy, Reply with horoscope to Mr. Venkatraman, 257, 10-B, Cross, J.P. Nagar I Phase, Bangalore - 560 078. Ph :6640074.
- மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள, குழந்தைகள் இல்லாத, பொறுப்புச் சுமையற்ற விவாகரத்து பெற்றுள்ள, நல்லொழுக்கமிக்க, பண்புள்ள முதலியார் வரனுக்கு, அரசுப் பணியிலுள்ள 43 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகள் (முதிர்கன்னியர் - குழந்தைகள் இல்லாத பொறுப்புச் சுமையற்ற விதவையர் மற்றும் விவாகரத்து பெற்றவர்) தேவை. ஜாதி தடையில்லை. முகவரி : D. Mani, P.B. No. 2996, Triplicane, Madras - 600 005.
- Fair, good-looking, Hebbar Iyengar Boy, B.Sc., 31 years, 5'9", Hastham, working in Public Sector, Mysore, wanted Non-Bharadhwaja, good-looking, domestically trained, graduate girls 24-26 years. Horoscope to Mr. S. Lakshmanachar, No. 454, Veene, Seshanna Road, K. R. Mohala, Mysore - 24.
- கார்காத்தார், வயது 32, படிப்பு பி.காம்., சம்பளம் ரூ. 3000, வேலை நிரந்தரம், மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அரசு வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : கே. சுப்புலக்ஷ்மி, பிளாட் நெ. 5, மெஜஸ்டிக் காலனி, வளசரவாக்கம், சென்னை - 87.
- Alliance for Brahacharanam, Bharadwajam, 38, 185cm, MA, 4000/- Central Govt. Pooradam, Mars Seventh House, Handsome, Clean Habits unencumbered legal divorcee. Send Horoscopes and family details to Mr. R. V. Bhuvaneswaran, 28, Rajaji Street, Gobichettipalayam - 638 452. Periyar District.
- தென்கலை ஐயங்கார், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், 29 வயது, 5'2", பாட்டா (BATA) நிறுவனத்தில் ரூ. 5000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. வடகலை சம்மதம். முகவரி : Mr. T. Srinivasa Iyengar, 54 B, Pasupathy Agraharam, Mayiladuturai (Post), Pin - 609 001.
- Vadamal , Athreya, Ayilyam, 28, 2500, Junior Assistant, IGNOU - Delhi, boy requires graduate girl working in Delhi. Pleast Contact : Mrs. Padma Swaminathan, Vivekananda Vidyalaya, Krishnapuram, Thiruninravoor - 602 024.
- Alliance invited for Vadama, Vadoolam, Chadayam, Marketing Executive in reputed Company in Bombay non-graduate Iyer boy 28, 164, 5000 owns Flat in Bombay required homely working/non-working girl simple marriage. Contact : Mr. M. R. Jayaraman, Shanmukha, Flat No. 1, 16th Road, Chembur, Bombay - 400 071.
- Vadama, Bharatwaj, Krithigai, 1st Padam, 5.3", age 35, (B.A.,) Madras Corporation Rs. 2500/- boy seeks good-looking educated, employed girl (school teacher) prefered. Contact Mr. N. S. Iyer, No. 1, Bharathiar Street, Meenambakkam, Madras - 27.
- சங்க்ருதி கோத்திரம், பிரஹசரணம், பூசம், நான்காம் பாதம், 28 வயது, ஆட்டோமொபைல் டிப்ளமா, ஹைதராபாத்தில் தனியார் நிறுவன வேலை, 5'6" உயரம், ரூ 1500 சம்பளம், வசதி உண்டு, நல்ல பையனுக்கு குணமுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : Sri. M.S. Vaidyanathan, 648-A-NH4, BHEL, R.C.Puram, Hyderabad - 500 032.
- துளுவ வேளாளர், வயது 29, பி.எஸ்ஸி., 170

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்கு பதில்கள் மே 31-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

செ.மீ., பிரபல தனியார் நிறுவனம் நிர்வாகத் துறை, சொந்த வீடு, மாத வருமானம் 2500. சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண் தேவை. முகவரி : திரு. வி. கணேசன், 11 பாலகிருஷ்ணன் தெரு, சத்யமூர்த்தி பிளாக், சென்னை - 600 083.

● Palakkad Vadamal, Harita, Ardra B.Com., 28, 5'4", 7000 Officer in reputed company seeks Hindi knowing, upto 22, domestic trained good-looking graduate Iyer girl. Send horoscope, family details to Smt. Urmila Ramlaxman, C-94, Govindpuri, Gwalior - 474 011.

● கைக்கோள முதலியார், 34, 164 செ.மீ., B.Sc., B.E.H., Dip. in L.W. சொந்த வீடு, மனையிடம், அச்சகம் உள்ள சிவப்பான, அழகிய, எவ்விதக் கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத, திருவாதிரை நட்சத்திர (செவ்வாய் தோஷம், குரு பார்ப்பதால் நிவர்த்தி) மணமகனுக்கு டிரான்ஸ்பராகும் அரசு டீச்சர், கிளார்க், வசதியுள்ள குடும்பத்தில் இருந்து மணமகள் தேவை. சாதி, விவாகரத்தானவர், விதவை, கேரளத்தவர், கிறிஸ்டியன் தடையல்ல. உடுமலையிலிருந்து அதிக தூரம் இல்லாத ஊரைச் சேர்ந்தவர்கள் விரும்பத்தக்கவர். முகவரி: எம். பேச்சிமுத்து, உதயஸ்ரீ ஏஜென்சீஸ், 16, வடக்குக் குட்டை வீதி, உடுமலைப்பேட்டை - 642 126.

● Wanted bride for Boy State Bank Clerk 5'10", 29, B.Com., (CAIIB) Bharadwajam, Tamil, Iyengar of Kanchipuram, Tengalai, Swayamcharyas, Uttiradam, Contact : Mr. Narasimhan, 7/522-1 NGO Colony, Cuddapah - 516 002. Andhra Pradesh.

● Hastham, Kanvar, 7th Mars, Vadamal, sub-sect no bar. working in reputed company, Madras. 31, 168, 3000, having own house seeking good looking graduate girl (Employed/unemployed). Contact : Mr. M. R. Pasupathy Iyer, 20, Rajanaicken Street, West Mambalam, Madras - 33. (Ph : 482500).

● Thengalai, Vadhoolam 33, Avittam, 160 cms, Bank Officer Rs. 9000 invites alliance from very fair, graduate/post graduate Iyengar girls equally employed in Banks/Public Sector/Central Govt. Contact : Prof. M. Krishna, 'PUSHPAK', Malligai Street, Bank Colony, Madurai - 625 014.

● Alliance invited for good-looking Boy 26, 160, Rs. 3000/- Pooram, working in Impal TVS Group, Jameshdpur, father (Nair), Mother (Naidu), fair educated girl preferred. Contact : Mr. Sivaraman, No. 11, Kodikatha Kumaran St, MGR Nagar, Madras - 600 078.

● Alliance for Shathriya Raju Telugu, Kashyappa Gothram, Avittam, Magara Rasi, Central Govt. employee 31, 175 Rs. 3500, Non graduate wanted working girl. Reply Mrs. K. Shakunthala, 6/29 Surabi Apartments, Shinganga Nagar, Ambernath East - 421 501.

● சைவ வெள்ளாளர், சதயம், 35, பி.ஏ., 5'5", 4000, தனியார் நிறுவனத்தில் டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகிய, சிவப்பு நிறமுடைய மணமகனுக்கு சைவ இனத்திலுள்ள அழகிய பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன், செவ்வாய் தோஷமிருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : சாந்தா சண்முகம், நெ. 16, 21-வது கிராஸ் தெரு (மாடி), மகாராஜ நகர், திருநெல்வேலி - 627 011.

● ஐயர், வடமாள், பூரம், பரத்வாஜம், 31, 171, 4500 ரயில்வேயில் செக்ஷன் ஆபீஸராக உள்ள பையனுக்கு, அழகான மணமகள் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நலம். உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : Mr. V. Balasubramanian, 1-B, Plot No. 62, Kamaraj St, Ayyappa Nagar, Trichy - 620 021.

● Alliance for Brahacharanam, Bharathwajam Iyer graduate Boy, D.B. 7.11.67 working IAF Ghaziabad ground technician salary 3000, suitable graduate girl required Subsect no bar. Contact : Mr. Rangarajan, 12, Thiruvengadam Street, Madras - 28.

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், மூலம், பி.காம்., 5'3", தனியார் கம்பெனியில் 1500 சம்பாதிக்கும் அழகான தோற்றமுள்ள எந்த வித கெட்ட பழக்கங்களும் இல்லாத 33 வயது பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. தந்தை இல்லை. 2 சகோதரர்கள் 1 சகோதரி திருமணமாகி விட்டது. தாயார் இருக்கிறார்கள். முகவரி : Smt. I. Indira, The Indian Iron & Steel Co., Ltd., "Regina Mansion", (2nd Floor), 46, Second Line Beach, Madras - 600 001.

● Brahacharanam, Kapi, Poorattadhi, 26, 175, 7500, Army Officer, beautiful, graduate girl, 21-24 years, subsect, unemployed acceptable. Contact with horoscope/Bio-data Mr. A.H. Ganesan, 12/56, C.2.C., Janakipuri, New Delhi - 110 058. Ph : 011-5594516.

● வடமாள் ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், 28 வயது, 5'6", நல்ல சிவப்பு, பி.ஏ., (corporate) படித்திருக்கும் பையனுக்கு வேலை செய்யும், 23 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. மேற்கொண்டு விவரத்திற்கு திரு. வி. காமேஸ்வரன், 4/18, சத்யா நகர், இராமாபுரம், சென்னை - 600 089.

● Alliance invited for Vadagalai, Kousika, Revathi graduate, Central Govt. employed boy 41, 5'6", 4500. Contact : Mr. N. Rangachari, Plot No. 5, Thanigaivelan Nagar, Thiruninravur - 602 024.

● Alliance invited for Vadagalai, Sankrithi Gothram, Poosam, graduate, Central Govt. employed boy 32, 5'10", 3200. Contact : Mr. N. Rangachari, Plot No. 5,

Thanigaivelan Nagar, Thiruninravur - 602 024.

● Wanted employed, qualified Iyer girl for Bharadwaja, Thiruvonam, 32, graduate, P.G.D.MSM, B.M., P.R., Central Govt. 2800/- 163 cms, write to Mr. V. Subramanian, 7-28, Sangeeth Nagar, Kukatpally, Hyderabad - 500 872.

● கவரா நாயுடு, 27 வயது, போஸ்ட் கிராஜுவேட், படித்து முன்னணி நிதி நிறுவனத்தில் ரூ. 2300/-க்கு பணியாற்றும் 5'6" உயரமுள்ள கவாரி மண மகனுக்கு அழகான பட்டதாரி பெண் தேவை. முகவரி : டாக்டர். எஸ். ராஜேந்திரன், M.D., 158, பப்ளிக் ஆபீஸர் ரோடு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001.

● பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், சதயம் 2-ம் பாதம், ரூ 3500/- 5.10 அடி, 30, பி.காம்., நல்ல கம்பெனியில் பணிபுரியும் இசைக் கச்சேரிகளுக்கும் செல்லும் வரனுக்கு அரசாங்க, நல்ல கம்பெனி, சென்னையில் வேலை பார்க்கும் அழகுள்ள பெண் தேவை. முகவரி : டி. எஸ். ரமேஷ், 20, செங்கல்வராயன் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005.

● Wanted fair, slim, good-looking, homely girls for Iyer, Vadama, Kousika, Chathayam, 37, 163, 8000, own business, Contact with Horoscope, full family details. Contact : K. Savithri, 7/80, Cauveri Tharakkad, Palghat.

● வடமாள், ஐயர், விசுவாமித்திர கோத்திரம், விசாகம் 3-ம் பாதம், வயது 36, உயரம் 168 செ.மீ., மாத சம்பளம் ரூ. 3500/- நிரந்தர அரசு பணியில் உள்ள வில்லங்கம் ஏதும் இல்லாத ஒரு பெண் வயது 8, ஒரு ஆண் வயது 6 குழந்தைகள் உள்ள மிக நல்ல பழக்க வழக்கங்களுள்ள வரனுக்கு நல்ல குணமுள்ள, தெய்வ பக்தியுள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை அவசியமில்லை. எளிய திருமணம் வரவேற்கப்படுகிறது. முகவரி : திரு. ஜே. ராமச்சந்திரன், நெ. 14, 8வது தெரு, கோபாலபுரம், காந்தி நகர், வேலூர், வ.ஆ.அ.மா. - 632 006.

● வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், 31, B.Sc.,B.L., (CA), 5'.5", 5000/- Employed in Multinational Company as Legal Officer ஆக உள்ள வரனுக்கு செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத, சென்னையிலோ (அ) சென்னைக்கு மாற்றலாகக்கூடிய வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. Professionally Qualified வரனும் தேவலாம். தொடர்பு கொள்க. திரு. கே. எஸ். இராதாகாந்தன், 24, இராஜமாணிக்கம் தெரு, ஞானமூர்த்தி நகர், அம்பத்தூர், சென்னை - 53. No demands.

● அஷ்டசகஸ்ரம், கௌசிகம், ஆயில்யம் 2-ம் பாதம், 29, 170 செ.மீ., தனியார் நிறுவனம், சென்னை. ரூ. 3400/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/தகுதியுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : கே. கண்ணன், ஏ-36-ஏ இந்து காலனி, 4-வது குறுக்குத் தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

● Wanted graduate employed Bangalore based for Transferable, Govt, Bank, Insurance girl below 30 for Kerala Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooradam, 35/175 B.Com., Computer Diploma employed in Reputed Public Ltd Co., Bangalore, own house, write to Meenakshi, No. 12, Munireddy Road, J. C. Nagar, P.O., Bangalore - 560 006. or Phone : 3335313.

● Alliance invited from Non-Kasyapa Telugu, Brahmin graduate girls, employed, unemployed for Vela Nadu boy Thiruvathirai, 30, 6'1", Rs. 3500 Territory Manager Modi Tyres. Contact : Sankaranarayanan, 16, Tagore nagar, Madurai - 16.

● Alliance invited from parents of good-looking domestically trained graduate employed girl in State/ Central Govt. around Trichy for Thengalai Vadhoolam, Thiruvonam, 29, 3000, 167 cms, B.Sc., groom working in Golden Rock, Contact : S. Raman, 33, Hanumar Koil St, Madras - 44.

● வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், வயது 32, உயரம் 5'3", +2 தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 2500/- சம்பளம் பெறும் பையனுக்கு தனியார், அரசாங்க வேலையிலுள்ள படித்த பெண் தேவை. முகவரி : Mr. S. Rajagopalan, Yarn Broker, 3/A Sannathi Street, Lalitha Garden, Thiruvanmiyur, Madras - 41.

● Vadamal, Naithrupakasyapa, Ayilyam Boy 30, 5'10", B.Sc., M.A. (Eng), B.Ed., U.D.T. (M.P.) seeks alliance from graduate, fair girl employed/unemployed, sub-sect no bar. Contact with horoscope to Dr. S. Mahadeva Iyer, P.O. Dongargaon, Dist. Rajnandgaon (M.P.) - 491 661.

● கைக்கோள முதலியார், 34, 164 செ.மீ., B.Sc., B.E.H., Dip. in L.W. அச்சக அதிபர், வீடு, மனை விடம் உள்ள சிவப்பு, அழகிய எவ்விதக் கெட்ட பழக்கமுமில்லாத திருவாதிரை நட்சத்திரம் (8-ல் செவ்வாய் - குரு பார்வையால் நிவர்த்தி) மணமகனுக்கு டிரான்ஸ்பர் செய்யக்கூடிய அரசு டீச்சர்/கிளார்க்/வசதியான மணமகள் தேவை. சாதி தடையில்லை. முகவரி : கே. பாலசுந்தரம், 62-B, சீனிவாச வீதி, உடுமலைப்பேட்டை - 642 126.

● வெள்ளாளர் வயது 36, வருமானம் ரூ. 2000/- விவாகரத்து ஆன மணமகனுக்கு நல்ல குணமும், பாச உணர்வும் உள்ள ஓரளவு வசதி உடைய, விவாகரத்து ஆன அல்லது விதவை மணமகள் மட்டும் தேவை. ஜாதி, மதம், ஜாதகம் தேவை இல்லை. தயக்கமின்றி தொடர்பு கொள்ளவும். Mr. G. Rajasekaran, C/o P. Ponnusamy (TNEB), No. 4. Keelapadukai (f) Post, Pulivalam (via), Tiruvarur TK., Pin - 610 109.

● பிரஹசரணம், ஐயர்; கௌசிக கோத்திரம், அனுஷம், வயது 27, 5'6", ரூ. 2000/- எஸ்.எஸ். எல்.சி., ஐ.டி.ஐ. நல்ல நிறமுள்ள ஒரே பையன், சொந்த வீடு, ஒரே தங்கை கல்யாணம் ஆகி விட்டது. அப்பா அரசாங்க ஊழியர், அம்மா House wife, பையன் பங்களூரில் உள்ள Electrex India Ltd, Peenya கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பங்களூரிலேயே வேலையில் உள்ள பெண் இருந்தால் நல்லது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : S.L. Narasimhan, 1567 Opp (Maruthi), Prasant Nagar, (Near Geetha School) T. Dasarahalli, Bangalore - 560 057.

மணமகன் தேவை

● இந்து, ராஜகுல அகமுடையார், 24, பி.ஏ., ரூ. 4000/- கம்ப்யூட்டர் தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் பி.ஏ. அரசு/வங்கி, தனியார் துறைகளில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21403.

● தமிழ், விஸ்வகர்மா, 28, பி.ஏ., மத்திய அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21600

● Telugu, Mulakanadu, Brahmin girl, Ph.D., (Bio-chem), employed CG Institution, Madras. Vadulasa, Visagam I Padam, 28, fair, good-looking, 154 cms, requires highly professionally qualified, Scientist, Engineer, Doctor, Educationst etc. Reply with Bio-data and horoscope. Box No. 21607

● கொங்கு வெள்ளாள கவுண்டர், செங்குன்னி

கூட்டம், அனுஷம், 24, 5'3", பட்டதாரி பெண், வசதியான நல்ல குடும்பம். அப்பா வெளிநாட்டில் இஞ்ஜீனியர். அதே இனத்தைச் சார்ந்த, தகுந்த வசதி, உயர் படிப்புள்ள டாக்டர்/இஞ்ஜீனியர் மணமகன் தேவை. வெளிநாட்டில் வேலை பார்ப்பவருக்கு முன்னுரிமை. ஜாதகம், மற்றும் முழு விவரங்களையும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21608

● வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், ஸ்வாதி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த 38 வயதான, அழகான, குடும்பப்பாங்கான, வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. குடும்ப, வேலை விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21611

● Alliance for Smartha, Kannada, Brahmin girl, Kasyaba, Ayilyam, 3rd, 34 years, graduate, Tamil Nadu, State Govt. 2500/- from Respectable Brahmin Family. Widowers and divorcee. Box No. 21612

● Alliance for Sangirithi Gothram, Brahacharanam, Iyer girl 22, 150, B.Com., Uthiradam Medium complexion from well settled grooms. Subsect no bar. Box No. 21615

● தமிழ் ஆசிரியை, பி.ஏ. பி.எட்., வயது 38, வாணியச் செட்டியார் இனம், செட்டியார் இனத்தில் இதர பிரிவினர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வாணியச் செட்டியாருக்கு முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 21616

● Kallar alliance for 25/150cms. Swathi, M.Com., girl seeks Kallar graduate/ P.G., employed Boys in Bank, Govt., Private Sector within 30 Contact with horoscope, family details. Box No. 21617

● Tamil, Iyer, Vadamal, Swathi, 22 years, 152 cm, Kousika Gothram, B.A., B.Ed., seeking alliance from well palced and qualified boys. Box No. 21618

● Marathi, Smartha, Brahmin, Jamadhagni, Visakam, 31 years, 5'2", M.Com., Nationalised Bank employed girl, seeks well qualified well placed Smartha/Madhwa Desista Boy. Reply details to Box No. 21619

● Balija Naidu, Bridegroom wanted for Medico bride MBBS, 34, 160, working in Private Clinic Madras. Poorttathi, Palgothram, Suddha Jathakam, subsect no bar. Soliciting suitable alliance Respond with horoscope, Bio-data, family particulars. Subsect acceptable. Contact Box No. 21620

● Alliance sought from professionally qualified well settled tamil, Iyer Boys for Central Government employed girl, Vadama, Bharadwaja, Punarpusam, 25, 157 cms, B.Com., ICWA (Inter) send details with boys horoscope/Bio-data to Box No. 21621 Phone :5110160 - New Delhi.

● ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சித்திரை, 31, 5'2", (பி.ஏ.) படித்துக் கொண்டிருக்கும் நல்ல அழகான, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத, பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் மத்திய/மாநில/வங்கி/தனியார் கம்பெனியில் நல்ல பின்னணியில் இருக்கும் 37, வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21622

● நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார் நேமம் கோவில், 26 வயது, வாய் பேசாத வரனிற்கு வேலையில் இருக்கும் சிறிது ஊனமுற்றவராக இருந்தாலும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 21623

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 31, பி.எஸ்ஸி., 5" படித்துள்ள, டைப்பிங் மற்றும் வீட்டு அலங்காரம் மற்றும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள ஆண் தேவை. பெட்டி எண் : 21624

● Alliance invited from Tamil, Telugu, Brahmin grooms employed in Madraas for beautiful Moudgalya Gothram, Puduru Dravida Brahmin girl 31, 150cms, SSC decently employed. Horoscope not required. Reply to Box No. 21625

● குருக்கள், பாரத்வாஜம், பூரம், 26 வயது, 8-ல் செவ்வாய், தையல் தெரிந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வேலையில் இருக்கும்/கோவில் பூஜை செய்யும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21626

● Koundinya Gothram, Vadamal, Punarpusam, 23 years, 152 cms, very fair complexioned MBBS girl seeks alliance from MBBS (preferable)/CA Boys send horoscope to Box No. 21627

● ஐயங்கார், B. Sc., PGDCA 35, அரசு பணியில் இன்னும் திருமணமாகாதவருக்கும், 10வது படித்த 30 வயது திருமணமான உடனே விவாகரத்தானவருக்கும், இரு பெண்களுக்கும் மனைவியை இழந்தவர், விவாகரத்தானவர், சாதாரண வேலையில் தனியாக இருப்பவர், பிராமினில் எந்தப் பிரிவானாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21628

● தேவாங்கர் குலம், கன்னடம், சித்த கொது தாரு தெகை, 26 வயது, 160 செ.மீ., உயரம், மாநிறம், பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ. (கம்ப்யூட்டர்) பட்டதாரி, ரோகிணி நட்சத்திரம் அமைந்த பெண்ணிற்கு, அதே குலம் பொருத்தமான தெகையில் இஞ்ஜீனியர், டாக்டர், தொழிற்துறை பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21629

● Alliance invited for Sengunthar Mudaliar girl, B.Com., MCA, 22, 160cm, fair, Reply with horoscope and Bio-data to Box No. 21630

● Kongu Vellala Gounder, Senkunni Kulam Anusam, graduate girl, 24, 5'3", well to do family. Father Engineer working Abroad. alliance invited from Post-graduate Doctors, Engineers of same community preferably working abroad, decent boy with good family back ground. Please send full details to Box No. 21608

● சௌராஷ்டிரா பெண், வயது 29, ஜாபாலி கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், பி.காம்., (பி.எல்.பி.) பம்பாயில் ரிசர்வ் பாங்கைச் சார்ந்த ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தில் (மாற்றல் இல்லாத) வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்து, வேலை, வியாபாரம் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21631

● Alliance invited for Vadama, Bharadwaj, Tamil, Iyer Chittrai girl, 24, 160, M.Sc., fair, good looking from professionally qualified boy not above 29. Write with horoscope to Box No. 21632

● Alliance invited for Vadamal, Tamil Iyer, slim, fair, girl, Naithruba Kasyapa, Anusham, M.Sc., 27, 155, Govt. employed, early decent marriage. Reply with horoscope to Box No.21633

● Saiva Vellalar girl, Punarpoosam, age 26, height 5.2", qualification M.A., M.Phil., B.Ed., working as Lecturer in Private College, wanted bridegroom employed in Central or State Govt., Bank/LIC, Apply with horoscope to Box No. 21634

● முதலியார், அசைவம், வயது 26, DECE, மத்திய அரசு வேலை, மாநிறம், நல்ல தோற்றம், குணம் உள்ள பெண்ணுக்கு பேங்க், இன்ஷூரன்ஸ், மத்திய, மாநில அரசு வேலையில் உள்ள பண்புமிக்க மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21636

● Parents of Graduate level Reddiar girl, 25, 163, fair and lean. good-looking, invite alliance from well settled business or employed grooms. Same caste. Reply

கற்பக விநாயகர் பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

28/ 196, ஐஸ்வரியா கமர்சியல் சென்டர்,
மேற்கு திருவேங்கடசாமி ரோடு, ஆர்.எஸ் புரம்,
கோயமுத்தூர் 641 002.

KVBF

23.1% + 3%

குமுலேடிவ் டெபாசிட்டிற்கு

வட்டி + ஊக்கத்தொகை

சுபம் பிக்சட் டெபாசிட் (Fixed Deposit)

காலம்	3 மாதம்	6 மாதம்	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடம்
வட்டி	15%	16%	19%	20%	21%
வட்டி வழங்கும் காலம்	முதிர்வடையும் போது		மாதமொருமுறை		

"தென்றல்" தொடர் டெபாசிட் திட்டம்

மாத டெபாசிட்	12 மாதங்கள்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	48 மாதங்கள்	60 மாதங்கள்
50	670	1430	2450	3620	5180
75	1000	2145	3675	5430	7770
100	1340	2860	4900	7240	10,360

KVBF மகாநிதி குமுலேடிவ் டெபாசிட் திட்டம் (40 மாதத்தில் முதலீடு இரட்டிப்பாகிறது)

தொகை	12 மாதம்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	40 மாதங்கள்	60 மாதம்
ரூ 1000 அதற்கு மேலும்	1231	1516	1868	2000	2935

பொற்குவியல் திட்டம் - குறைந்தது 5000 காலம் 18 வருடங்கள். இந்த தொகை ஒரு முறை கட்டினால் போதும். ஒவ்வொரு 3 ஆண்டு இடைவெளிக்கும் கணிசமான தொகை கிடைப்பதோடு 18ம் ஆண்டில் ஒரு மாபெரும் தொகை கிடைக்கிறது.

காலம்	3 வருடம்	6 வருடம்	9 வருடம்	12 வருடம்	15 வருடம்	18 வருடம்
திரும்ப பெறும் தொகை	2000	3000	4000	5000	6000	75,000.

மகாலட்சுமி தங்க பத்திரம் - குறைந்தது ரூ. 25,000 / மும் அதன் பெருக்கமும். இத்திட்டத்தில் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு 2 கிராம் தங்க காசு பரிசாக வழங்கப்படும்.

தொகை	காலம்	திரும்ப பெறும் தொகை
25,000	60 மாதம்	75,000

"வசந்தம்" - வட்டி முன் கூட்டி பெறும் திட்டம்

தொகை : குறைந்தது ரூ. 5000 / மற்றும் அதன் பெருக்கமும்:

முன் வட்டி : ரூ. 900/

காலம் : ஓர் ஆண்டு

ரூ. 11,000/ ஓர் ஆண்டுக்கு செலுத்தி மாத வட்டியாக ரூ.200/ முன் தேதியிட்ட காசோலையாக பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சுகவாழ்வு திட்டம் :-

ஓய்வு பெற்றோர் /விதவைகள் /உடல் ஊனமுற்றோர்கள் / முதியோர் / சமய மற்றும் அறக்கட்டளை நிறுவனங்கள்.

டெபாசிட் தொகை	காலம்	வட்டி	வட்டி வழங்கும் முறை
ரூ 5000/ மற்றும் அதன் பெருக்கமும்	குறைந்தது ஓர் ஆண்டு	21.5 /	மாதம் ஒரு முறை

இல்லத்தரசி டெபாசிட் திட்டம்

டெபாசிட் தொகை மாதம் ரூ.150/ காலம் 36 மாதங்கள். கிடைக்கும் பலன் 3ம் ஆண்டு முடிந்தவுடன் குறிப்பிட்ட தினத்தில் குறிப்பிட்ட நபருக்கு ரூ. 1200/- ஒவ்வொரு வருடமும் வழங்கப்படும். 11 ஆண்டுகள் முடிந்தவுடன் ரூ.10,000/- டெபாசிட் திருப்பி கொடுக்கப்படும் அல்லது டெபாசிட்தாரர்கள் விருப்பத்திற்கிணங்க இது நீடிக்கப்படும்.

கல்பதரு டெபாசிட் திட்டம்

ஒரே ஒரு முறை செலுத்த வேண்டிய தொகை ரூ.6000/ மட்டும் 'பலன்': 1 ஆண்டு முதல் பத்தாண்டு வரை ரூ.2000/ வருடமொன்றிற்கு 11ம் ஆண்டு முதல் இருபதாண்டு வரை ரூ.2000/ வருடமொன்றிற்கு இது தொடரும். **குறிப்பு:** எதிர்பாராத சூழ்நிலையில் டெபாசிட்தாரர் உயிரிழக்க நேரின் வாரிசுதாரருக்கு ரூ. 7500/ உடன் திரும்பதரப்படும்.

கலைமகள் சுபமங்கள திட்டம்

செலுத்தவேண்டிய தொகை ரூ.5000/ மட்டும் முதிர்வு காலம்: 7/9/11/13/18 ஆண்டுகள்

முதிர்வு பெறும் காலம்	7 வருடம்	9 வருடம்	11 வருடம்	13 வருடம்	18 வருடம்
திரும்ப கிடைக்கும் தொகை	ரூ.18,500	27,000	39,000	63,100	1,45,000

அனுபவி பரிசுத்திட்டம் :

ரூ.5000/ செலுத்தி 3 ஆண்டு கழித்து ரூ.5000/ திரும்ப பெறுவீர்.

பரிசு : மீண்டும் 8 ஆண்டுகள் கழித்து கற்பக விநாயக பரிசாக ரூ 1,00,000/ பெறுவீர்.

தங்க நகைகள் மீது உடனடி கடன் குறைந்த வட்டிக்கு கொடுக்கப்படுகின்றது.

கோவை மாநகராட்சி எல்லைக்குள் வீடு/ வீட்டுமனை மீது கடன் கொடுக்கப்படுகிறது. டெபாசிட்கள் மீது 80% கடன் கொடுக்கப்படும். பங்குச் சந்தை பட்டியலில் உள்ள பங்கு பத்திரங்களின் மீது விலை நிலவரத்தின் அடிப்படையில் 50% கடன் வழங்கப்படும்.

சேவை : உறுப்பினருடன் மட்டும் . உறுப்பினர் கட்டணம் ரூ.11/- மட்டுமே.

சார்பு நிறுவனங்கள்

1. கற்பக விநாயகர் இன்வெஸ்ட்மென்ட் & பைனான்ஸ் கம்பெனி.
2. கற்பக விநாயகர் ரியல் எஸ்டேட். 3. செல்வ விநாயகர் மல்டி சர்வீஸஸ்
4. இரத்தின விநாயகர் சிட் பண்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்.

with horoscope to Box No. 21637

- Wanted decently employed groom, upto 40 for 34, 140, SSLC, Brahacharnam, Bharathwaja, Thiruvonam, unemployed middle class girl. Issueless widower no bar. only simple marriage. Box No. 21638

- பலிஜா நாயுடு பிரிவைச் சார்ந்த எம்.ஏ.பி.எட்., படித்த வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த அரசாங்க அல்லது நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வயது 31, உயரம் 152, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21639

- Malayee Brahmin, (Nambidi) girl, Viswamithra, Pooradam, 27, fair, 156 cm, unemployed graduate seeks alliance from well settled educated Nambidi, Namboodiri, Embrandiri, Kerala Iyer grooms, send horoscope to Box No. 21640

- Iyer Brahacharnam Kasyaba, Uthiram, 23 fair, working in LIC. 5.2'', Rs. 2700 seeks groom PG/BE/well employed in LIC/Bank/C. Govt. preferably Coimbatore based/ transferable below 29 years. Box No. 21641

- 23, 154 fair, smart, good-looking B.Com., employed Mrugaseerisham, Shatamarshanam, parents Kerala Iyer seeks alliance from well settled boys Reply with horoscope to Box No. 21642

- Alliance from well settled grooms in India/Abroad for homely accomplished Tamil speaking Yadhava Naidu girl born on 1st Jan. 1961, height 149 cm, M.Com., styaing Bombay/Pondicherry. Reply with Bio-data, family background to Box No. 21643

- Alliances invited from B.E., CA., MBA, post-graduate decently employed boys for Brahacharanam, Koundinya Aiiyam graduate girls 23 years. Reply to Box No. 21645

- Bridegroom for Tamil, Doctor doing final M.D. Gynaecology Iyer, Kausikam, Pooradam, Brahacharanam 25, 163, Poona based, excellent Academics. wheatish complexion, homely girl, good family. Medicos, Engineers with MBA preferred. Box No. 21646

- Alliance invited for good-looking 5'1'' pious and home loving Tamil, Iyer Vadama Bharadwaj, Kettai, 27 years M.A. B.Ed., girl. Sub-sect no bar. simple decent early marriage. Box No. 21647

- வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 27, 165 எம்.ஏ., அழகும், குடும்பப்பாங்கும் நற்குணங்களும் இடது கை மேல் புறத்தில் வெளியில் தெரியாத சிறிது குறைபாடு உள்ள வேலைக்குச் செல்லும் ஆர்வமுள்ள பெண்ணிற்கு அரசாங்க வேலையும் பரந்த உள்ளமும் கொண்ட வரன் முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21648

- ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை 27 வயது, 5'2'', உயரம் பி.எஸ்ஸி., (கணிதம்) டிசிஏ படித்த குடும்பப்பாங்கான சிவப்பான பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த நிரந்தரமான வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், வேலை மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21649

- தமிழ் வாணிய செட்டியார், கற்பூர மகரிஷி, ரேவதி, 29, 5', டிப்ளமோ, நல்ல குணமுடைய பெண்ணுக்கு இதே ஜாதியுடைய நல்ல குடும்பத்தில் படித்த பெங்களூரில் பணிபுரியும் நல்ல குணமுடைய மணமகன் தேவை. வரதட்சணை இல்லாத எளிய திருமணம். ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21650

- செங்குந்த முதலியார், மூலம், இரண்டாம் பாதம், பி.காம்., 32, 5'4'', விவாகரத்து ஆன குழந்தை இல்லாத பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21727

- ஹரிதஸ கோத்திரம், தெலுங்காணி, ரேவதி நட்சத்திரம் (07.09.1971) மாநிறம், உயரம் 148 செ.மீ., தாயார் இல்லை. ஒரு சகோதரனும், ஒரு சகோதரியும் உள்ளனர். நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள். 8-வது வகுப்பு வரை படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். எல். கோபாலகிருஷ்ணன், 8/1(199) எல்.ஐ.ஜி. காலனி, புன்னயகோடி வீதி, கோயமுத்தூர் - 2.

- Alliance invited for BAMS Doctor Iyengar gilr, Srivatsa gothram, 27 years, Government Medical Officer, Maharashtra, salary Rs. 5000 plus. Brahmin grooms from Marathi/Hindi speaking area preferred. Reply in English. Contact : Mr. A. R. Iyengar, 'Ramayan' M.I.D.C. Road, Datta Colony, Dasturnagar, Amravati, Maharashtra - 444 606.

- கவரா நாயுடு, நட்சத்திரம் ஆயில்யம், 3-ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், வயது 25, உயரம் 161 செ.மீ., படிப்பு M.Com., PGDCA, B.Ed., (M.Phil) சிகப்பு நிறம், அழகான தோற்றமுடைய பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தெய்வ பக்தியுடைய இஞ்ஜினியர், பேங்க் ஆபீஸர், புரொபஸர், ஆடிட்டர் போன்ற பதவியில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : Mr. V. Kailaperumal, C3/114 BHEL Town Ship, Kailasapuram (PO), Trichy - 620 014.

- Hindu, SC, Madari, B.Sc., Bank, 40/155/6000, fair, good looking, divorcee, no encumbrances, seeks suitable employed groom. Caste no bar. Contact : Mr. V. J. Sundararaj, 101, Velan Nagar, Dharapuram Road, Vadmalpet - 642 126. Coimbatore Dist.

- கௌசிக கோத்திரம், அகவணி நட்சத்திரம், மழநாடு, பிரஹசரணம், 25 வயது (31.05.70) 5.4'' அடி உயரமுள்ள, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியராக இருக்கும் பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. தகப்பனார் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : Mr. Ramadoss, S. Plot No. 9, Rajaji Avenue, Valasarawakkam, Madras - 600 087.

- யாதவ பிள்ளை, வயது 26, பூசம் நட்சத்திரம், (எம்.காம்.) தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பட்டதாரி, நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. (முதலியார், நாயக்கர், பிள்ளைமார் சம்மதம்). விலாசம் : எம். கே. ஷியாம் சுந்தர், 18, இரண்டாவது குறுக்குத் தெரு, சாந்தி நகர், கொளத்தூர், சென்னை - 600 099.

- Alliance invited from well-to-do and well qualified boys for a fair, Vadagalai Athreya girl, star Ayiliyam, age 24, Height 5'4'', M.Com., D.S.M., Dip. in UNIX & C., employed presently at Madras. Contact : Mr. K. Parthasarathy, 159-C, IV Cross Road, Venkata Nagar, Pondicherry - 605 011.

- சைவ வேளாளர், 26 வயது, 5'6'', பொறியியல் மேற்படிப்பு படித்து விரிவுரையாளர் பணிபுரிபவரும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. முகவரி : திரு. ஜி. கஸ்தூரி ரெங்கன், 1-சி, நாகை வடக்கு வீதி, சீர்காழி - 609 110.

- Suitable alliance invited from parents of Non-Naithrupakasyapa employed boys for Vadamal girl,

Ayilyam fourth padam, 24/160cms. B.Sc., (Maths), fair, preferably M.P. Based, subsect no bar. Contact with horoscope to Dr. S. Mahadeva Iyer, P.O. Dongargaon, Dist. Rajnandgaon (M.P.) 491 661.

● Alliance invited from well qualified boys working in Govt. Departments for good-looking Devar girl, 28, working in State Govt. All subsection of Mukkulathor is acceptable. Contact : Mr. K. Sivakumar, S/o. (Late) P. Krishna Thevar, 39, Nachiyar Kovil West Street, Woriur, Trichy - 3.

● Alliance from well settled Bachelor Iyengar groom for Thengalai, Athreya Uthiram -1, (P.U.C.) 38, 4'9", bride younger look respectable family. Box No. 21651

● Brahacharanam Iyer, Kapi Gothram, Star Revathy, M.Sc., B.Ed., unemployed girl, age 30, 150 cm, wanted bride groom, graduate, or post-graduate, employed, private/Govt, below age 37, Subsect no bar. Correspond to Mr. S. Swarnamani, 2831, Perumak Kovil Street, Pudukottai - 622 001.

● அகமுடையார் வயது 23, உயரம் 165, எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணிற்கு டாக்டர், இஞ்ஜினியர், வங்கி, தனியார் துறைகளில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : Er. C. Ramachandran B.E., Executive Engineer (Civil), Retired, Tamil Nadu Electricity Board, Plot No. 49, 5/69 E.B. Colony, Thiruppalai, Madurai - 625 014.

● சௌராஷ்டிரா 5", உத்திரம் நட்சத்திரம், பி.எஸ்ஸி., வயது 22, சௌனக கோத்திரம், நல்ல அழகுள்ள மணமகளுக்கு அரசு/தனியார் துறை, வியாபாரத்தில் உள்ள மாத வருமானம் ரூ.5000/-க்கு குறையாமல் செவ்வாய் தோஷமில்லாத, அதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. முகவரி : திரு. எம். எஸ். பாலகிருஷ்ணன், 25, கனகராஜ கணபதி தெரு, சேலம் - 636 001.

● Alliance for Brahacharanam, Kasyapa gothram, Ailyam, 2 patham, 27 years, B.Sc., B.Ed., M.Sc., Hindi Praveen, J.A. in BDO Office Salem Taluk. seeks P.G. with Bank, LIC, Govt. Lecturer send horoscope with Bio-data. Contact : Mr. P.S. Ganesan, 1/82 Agraharam, Mettupatty, Thathanur, Via Ayothiapatnam, Salem - 636 103.

● பிராஹசரணம், அஸ்வினி, ஸ்ரீவத்ஸம், எல்.எல். எல்.பி., வயது 31, செவ்வாய் 7-ல் உள்ள வேலைக்குப் போகாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு வேலைக்குப் போகும், நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : திரு. ஜி. சுப்புரத்னம், 10, கிரி தெரு, சென்னை - 33.

● பிராஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ, பூரம் 11.6.70, பி.காம்., தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம் டைப் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு (8ல் செவ்வாய் குரு பார்வையால் தோஷ நிவர்த்தி) Govt/Public Sector employed மணமகன் தேவை. இரண்டு பெண்கள் மட்டும். பெற்றோர் ஆசிரியர்கள், வசதியான குடும்பம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : Mr. T. R. Ganesan, Neermulai & P.O., Thiruturaipundi, T.K., Nagai, Q.M. Dt. - 614 711.

● சைவ பிள்ளை, ஆயில்யம், 23, அழகிய பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். முகவரி : Mr. S. Jayasankar, 1, Old Court Street, Kulitalai, Trichy - 639 104.

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 20, உயரம் 5'6", மாநிறம், பி.எஸ்ஸி., படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். முகவரி : திரு. து. ரங்கசாமி, தெ. 13-ஜி, சேஷாசல கிராமணி தெரு, காலடிப்பேட்டை, திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.

● திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளர், வயது 28, 5'4", அழகிய, சிவப்பான, மாநில அரசாங்கத்தில் பணிபுரியும் பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, அதே இன அரசு பணியில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: திரு. ச. ஆறுமுகம் பிள்ளை, 112, சன்னதி தெரு, நான்குனேரி - 627 108. திருநெல்வேலி கட்டபொம்மன் மாவட்டம்.

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், சதயம் 30 வயது, மேல்நிலைக் கல்வி, டைப் ஆங்கிலம், தமிழ் படித்த பெண், திருமணமாகி குடித்தனம் வைப்பதற்குள் கணவனை இழந்தவளுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 38 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவரும் மனைவியை இழந்தவரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். முகவரி : திரு. என். சுந்தரம், 4, ஸ்ரீதேவி நகர், பர்மா காலனி, அஸ்தினாபுரம், சென்னை - 64.

● சௌராஷ்டிரா இன கௌரவமான குடும்பத்தில் பிறந்த 29 வயது 150 செ.மீ., டி.சி.பி.ஏ. படித்த பெண்ணுக்கு (பூசம் 4-ம் பாதம்) பாரத்வாஜ கோத்திரமல்லாத, அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் அதே இன பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : எஸ். ஆர். மாதவன், 208, நடராஜர் பிரதான சாலை, பாலாஜி நகர், திருப்பரங்குன்றம், மதுரை - 625 005.

● Alliance for very fair, Brahacharanam, Shadamarshanam, Hastham 30, 157, B.A. unemployed middle class wanted graduate decently employed bride groom Reply P.K. Sahunthala, 2/82, Pankaj Shivganga-nagar, Ambernath East - 421 501.

● ஐயர், வடமாள், ஆயில்யம், பாரத்வாஜம், பி.ஈ., 23, 151, இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் விரிவுரையாளர், அழகான பெண்ணிற்கு, சமமான படிப்பு குறிப்பாக திருச்சியில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Mr. V. Balasubramaniam, No.1-B (Plot No. 62) Kamaraj Street, Ayyappa Nagar, Tiruchirapalli - 620 021.

● சோழிய வெள்ளாளர், 29, 5'4", பூராடம், படிப்பு M.Com., B.Ed., (ICWA) ஆசிரியராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் அரசாங்கம்/தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. முகவரி : Mr. M. Karthikeyan, 3/3/143, Keela Ambikapuram, Opp. Elumalayan Rice Mill, Tiruchirappalli - 620 004.

● Alliance invited from professionals, Bank Officials for Iyer, Vadama, Kousika, Kettai, 25, 165, B.Com., fair, slim, girl, contact with horoscopes to K. Savthri, 7/80, "Cauveri", Tharakkad, Palghat - 678 001.

● Parents of fair, slim, good-looking, Maravar, girl 24/166 doing Ph.D., (chemistry) seek alliance from well educated employed Maravar/Agamudayar groom. Respond with horoscope and Bio-data. Contact : Mr. K. Ayyanan, 7, TWAD Colony, Ist street, New Natham Road, Thirumalpuram Post, Madurai - 625 014.

● Ashtasahasram, Kaundinya, really beautiful M.A., 34 years, Madurai based requires suitable match. subsects widowers without encumbrances acceptable. Early decent simple marriage. Contact : Mr. V. Muralidharan, 87-C, Type IV Block, Wagon Workshop Colony, Guntupalli, Vijayawada - 521 241.

● உத்திய கோத்திரம், வடமாள், பூரம், 22, 156 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., மற்றும் ஹிந்தி பிரவீண், எல்.ஐ.சி.யில் அஸிஸ்டெண்ட் வேலை பார்க்கும்

அழகான பெண்ணிற்கு உயர் பதவி வகிக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : கணேசன், 21, விக்னேஸ்வரா தெரு, கணேஷ் நகர், சென்னை - 600 032.

● பாரத்வாஜம், ஐயர், வடமாள், அஸ்வினி, 21, 157 செ.மீ., நல்ல சிவப்பு, ஹிந்தி ப்ரவீண், பி.எஸ்ஸி., முடித்து பி.எட். படிக்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : Nagarajan, 1A/2 Raman Avenue, Cart tract Road, Madras - 600 032.

● Iyer, Brahacharnam, Agasthiya, Ayilyam 1st Padam, 26, 160, MA PGDCA, fair, employed PRICOL, seeks educated, decently employed, below 32. Horoscope Optional. Decent, simple marriage. Contact : Uma. R. 165, P.M. Samy Colony, 5th Street, Coimbatore - 641 002.

● ஜாபாலி கோத்திரம், சௌராஷ்டிர வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரிப் பெண், போலியோ நோய் பாதிப்பால் இரு கால்களிலும் காலிபர் போட்டு cretch உதவியுடன் மட்டும் நடக்கக் கூடியவர். மதுரை இரயில்வே துறையில் வேலை, வயது 28, உயரம் 135 செ.மீ., மாதம் ரூ. 3000/- அரசாங்கம்/தனியார் துறை/ சொந்தத் தொழில் செய்கின்ற 35 வயதிற்குள் உள்ள சேவை மனப்பான்மையுடனும் மேல்நோக்கு எண்ணத்துடனும் வாழ்நாள் முழுவதும் பெண்ணை கண் கலங்காது காப்பாற்றக்கூடிய சௌராஷ்டிர வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : திரு. கே. எம். விஜயகுமார், 72, தெற்கு மாசி வீதி, மதுரை - 1.

● ஸ்ரீவத்ஸம், தென்கலை, நட்சத்திரம் உத்திராடம் 2-ம் பாதம், B.Com., Computer PCP, Type Accounts, படித்து தனியார் துறை 1000/- உயரம் 5'3.5 சிவந்த நிறம், மெலிந்த அழகான தோற்றம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பிறந்த தேதி 26.3.65. வடகலையும் சம்மதம். போன் : 2348489. பூர்வீகம்: காஞ்சிபுரம். சகோதரி கேட்டை 4-ம்பாதம், 22.1.63 பிறந்த தேதி) முகவரி. திரு. எம். ஆர். வரதாச்சாரி, 14, கன்னிகா காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

● பாரத்வாஜம், வடமாள், ரேவதி, 22, 5.3", +2 மற்றும் நர்ஸிங் டிரெயினிங், சென்னையில் பிரைவேட் ஆஸ்பிடலில் நர்ஸாக உள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : Mr. R. Gurushankar, 205, Balaji nagar, Salaiyur, East Tambaram, Madras - 600 073.

● Alliance invited from Post-graduates, professionals, employed in Govt. services for Tamil, Vadamal, Srivatsava, Thiruvonam girl, 27, 158, M.A. M.Phil., B.Ed., LIC employed. Reply to Dr. S. Mohan, Entomology Dept, TNAU Coimbatore - 641 003.

● வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 8-வது படித்த, 25 வயதுள்ள நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. நட்சத்திரம் அனுஷம், 4-ம் பாதம். முகவரி : Mr. S. Rajagopalan, Yarn Broker, 3/A Sannathi Street, Lalitha Garden, Thiruvanmiyur, Madras - 41.

● Post-graduate, Tamil Iyer girl, Brahacharanam, 24, Thiruvonam, Bharadwaja seeks alliance from suitable boys employed Bank/LIC/Govt/Public Ltd Company. Decent family sub-sect no bar. Contact : Mr. V. Natarajan, No. 4, Second Street, Judge Colony, Tambaram Sanatorium, Madras - 600 047.

● Alliance invited for Keralite Iyer, Vadamal, Kousikam home-loving girl, B.Com., only daughter Makam, 25/140 from professionally qualified well settled preferably South India Based Boys. Contact : Mr. K. Sadasivam, 7, 8th Cross Road, MKB Nagar, Madras - 600 039.

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், வயது 23, 165, B.Com., DISM கேட்டை முதல் பாதம், fair பெண்ணிற்கு. தகுந்த உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : ராஜேஸ்வரி, 190 என், ராம்நகர், ஈரோடு ரோடு, பெருந்துறை - 638 052.

● தென்கலை, கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம், முதல் பாதம், 5'4", 34 வயது, சிவப்பு நிறம், எம்.காம்., வரை படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தரமான வேலை அல்லது நல்ல சுயதொழில் செய்யும் வரன் தேவை. அய்யங்காரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Mr. V. Srinivasan, 98, Rajeev Gandhi Nagar, Sowripalayam Post, Combatore - 641 028.

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திராட நட்சத்திரம், 155 செ.மீ., 25 வயது, பி.ஏ. ஈரோடு அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியை, பாங்க், இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனி, அரசுத் துறை, அல்லது தொழிற் படிப்பு படித்து கம்பெனியில் பணிபுரிகின்ற நல்ல வரன்கள் தேவை. வடமாள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. எஸ். கோபாலகிருஷ்ணன், D-135 சம்பத் நகர், ஈரோடு - 638 011.

● Wanted Non-Vishwamitra, graduate, decently employed Boy in Govt/semi Govt/Bank, preferably transferable to Ahmadabad, below 30/170 or above for Vadamal, employed girl, polytechnic, domestically trained, 25/157 Chitrai, subsect no bar. Send horoscope with full details to Mr. B. Chandrashekhar, GF-7 Chandra Villa Flat, Ellora park, Hari Om Nagar, Vadodhara, Gujrat.

மணமகள், மணமகன் தேவை

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், பி.காம்., வயது 33, திருநெல்வேலியை சேர்ந்த டெல்லியில் தனியார் துறையில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 4000/- நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (தங்கை) பூசம் நட்சத்திரம், வயது 27, டெல்லியில் தனியார் துறையில் வேலை ரூ. 3000/- நல்ல மண மகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 30101

● Alliance for Iyer, Vathima, Koundinya boys, bachelors 46, 4000/- Uthirattathi, 42, 3000, TVS Uthiram, 39, 2500, Visakam and his Sevvai dosham, sisters 40, 35, SSLC, Kirthigai, Subsects no bar. Contact : Mr. G. Sethuraman, 382, Main Road, Ayyampet - 614 201. Thanjavur District.

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI.
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Executive Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail).
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail).

நமக்குத் தெரிந்த மகப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்புச் செய்திகள் அல்லாமல் இன்றைய நவீன உலகில், நவீன மருத்துவ முறையில் டாக்டர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதற்கே இந்த மங்கையர் டைஜஸ்ட் -

நவீன முறை மகப்பேறு என்றவுடன் நம் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் அளிக்க டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் அவர்களைத் தவிர பொருத்தமானவர் யாராக இருக்க முடியும்? முதல் சோதனைக் குழாய் குழந்தை, கிஃப்ட் எனும் செயற்கை முறையில் இரட்டைக் குழந்தைகள். நாற்பத்தி ஒன்பது வயதுப் பெண் மணிக்கு சி.டி. முறை மூலம் பிறந்த குழந்தை முதல் வாட கைத் தாய் குழந்தை இவற்றுடன் தமிழ் நாட்டில் முதல் முதலாக தானக் கரு முட்டை மூலம் குழந்தை பிறந்த சாதனை இப்படித் தொடர்ந்து சாதனைகள் புரிந்து வரும் ஜி.ஜி. மருத்துவமனை நிர்வாகி இவர்.

இருபதுகளில் மகப்பேறு

"குழந்தை பெறச் சரியான வயது என்ன?" என்று கேட்டதும்,

"ஒரு பெண் 21 விருந்து 23 வயதுக் குள் தன் பட்டப்படிப்பை முடித்து, தன் னம்பிக்கையுடன் தொழில் முனைய வும், தனித்துவம் பெற்றும் விளங்குவ தால் அதுதான் திருமணத்துக்குச் சரி யான வயது. 21க்கு முன்னால் அவள் ஒரு குழந்தைதான். சரியான வயது தாண்டி விட்டால் மாப்பிள்ளை தேடு தலில் சிரமம், மெசூரிட்டி அதிகமாகிக் கணவனுடன் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ள முடியாத தன்மை, தன் படிப்பு, பதவிக்கு ஏற்ற வரன் அறியாமை. ஏன் இன்னும் மணமாகவில்லை என்று சமூகத்தில் சந்தேகப்படும் நிலை இப்படி பிரச்னைகள் உருவாகும். மேலும் இளவய தில் கணவனுடன் அன்புப் பரிமாறல் அதிகம் இருக்கும். திருமணம் முடிந்த கையோடு



கர்ப்பம் ஆகாமல் இருப்பது புத்திசாலித்தனம். இன்று 'கல் ஆனாலும் கணவன்' என்று இருக்க முடியாதே!

நிச்சயதார்த்தம் முடிந்தவுடன் பெண், பிள்ளை வீட்டார் அவர்களைத் தம் குடும்ப மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று அறிவுரை கேட்கலாம். பாதுகாப்பான தாம்பத் தியம் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு மணமாகி ஒரு வருடம் பாதுகாப்பாக இருந்தால் ஒரு வரையொருவர் புரிந்து கொள்ளவும், பொரு ளாதார, நிதி நிலைமையில் ஸ்திரம் ஆகவும் முடியும். மணமான கையோடு மசக்கை, வாந்தி, ஓய்வு என்று புதுமணமக்கள் பாதிக் கப்படுவதையும் தடுக்க முடியும். அதனால் 21 விருந்து 23 வயதில் திருமணம் செய்து ஒரு

வருடம் கர்ப்பம் அடைவதைத் தள்ளிப் போட்டு முதல் குழந்தையைப் பெற்று 28 க்குள் இரண்டாவது குழந்தையையும் பெற்று முடித்து விட வேண்டும்.

நவீன முறையில் மகப்பேறு என்று சொல்லும்போது, நம் வாழ்க்கை முறை மாறிவிட்டது. அன்றுபோல் குனிந்து, நிமிர்ந்து வேலை செய்வதில்லை. அதனால் எலும்புகள் வளையும் தன்மையை இழக்கின்றது. 30க்கு மேல் திருமணமாகி, அபார்ஷன் செய்து கொண்டு கர்ப்ப காலத்தைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு, சர்க்கரை, ரத்தக் கொதிப்பு வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டு இப்படிப் பல பிரச்னைகள் இன்று பெண்களுக்கு உள்ளன.

முன் காலத்தில் ஒரு பெண் பதினைந்து வயதில் வயதுக்கு வந்ததும் மணமாகி ஒரு வருடத்தில் பிள்ளை பெற்றால், இரண்டு வருடங்கள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் வீட்டு விலக்கு ஆகாமல் தொடர்ந்து ஆறு, ஏழு குழந்தைகளைப் பெற்றாள். மொத்தமே 50 முறைதான் மாதவிலக்கு வரும். இப்போது காலத்தின் மாற்றம் மனரீதியாக மட்டும் அல்ல; உடல்ரீதியாகவும் வளர்ச்சி அடைந்து பத்து வயதுக்கே வயதுக்கு வந்து, முப்பதில் மணமாகி இரண்டு அல்லது ஒரு குழந்தை பிறந்து ஐம்பது வயது வரை 450 முறை மாதவிலக்கு ஆகிறாள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்" என்கிறார்.

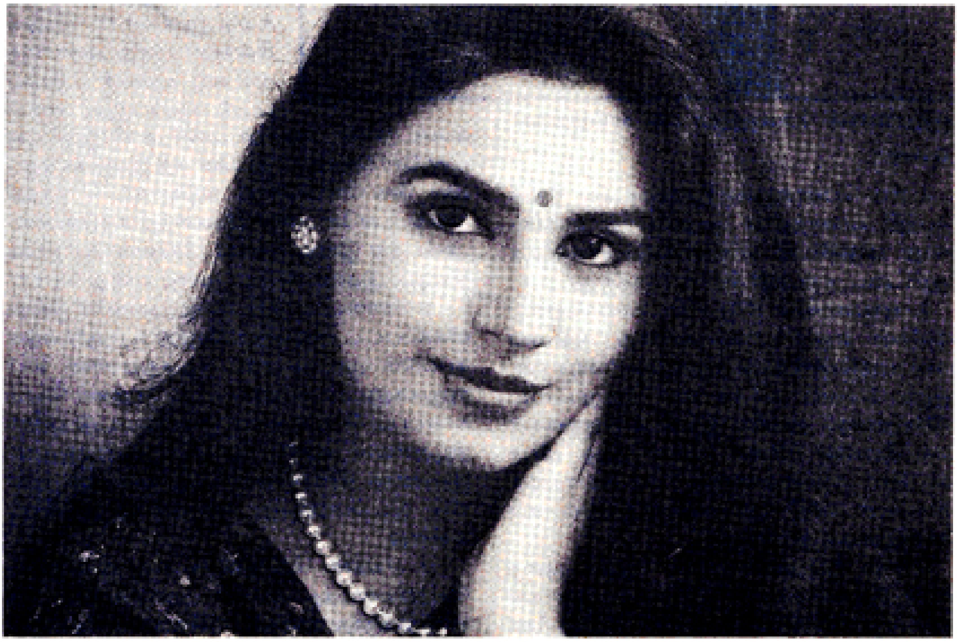
சிசேரியன் என்பது இப்போது தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது. பிரசவ வலி ஏற்பட்டு, பிறகு இயற்கையாக டெலிவரி ஆகும்வரை காத்திருந்தால் பல பிரச்னைகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. நவீன ஒலி அலைக் கருவிகள் மூலம் நஞ்சு அடியில் தங்கி தலை மிதந்து கொண்டிருந்தால் இக்கருவி மூலம் அறியலாம். குழந்தையின் இடுப்பு எலும்பு சிறியதாக இருந்தால், மூளை வளர்ச்சி குறைவாக இருந்தால் எல்லாமே தெரிந்து கொள்ளலாம். 'அடி இறங்குதல்' எனும் கர்ப்பப்பை தொய்வடையும் நிலை 100% இப்போது கிடையாது. தண்ணீர்ப்பை அடிபட்டு ஒழுகும் நிலையும், மலம் ஒழுகும் நிலையும் அறவே தவிர்க்கப்பட்டுவிட்டது. குழந்தையின் தலை அளவு பார்த்துக் கீழே நஞ்சு பதிந்து தலை மேலே மிதந்தால் நன்கு தெரிந்து விடுவதால் சிசேரியன் செய்து எடுத்து விடுகிறோம். மேலும் முப்பது வயது தாண்டினால் எலும்புகள் விலகாது என்றும் சிசேரியன் செய்ய வேண்டியுள்ளது. இன்றைய பெண்களுக்கு உடலிலும் தாங்கும் சக்தி இல்லை. பெண்கள் அலட்டிக் கொள்வதால் (fuss) அம்மாக்களும் ஒத்துப் பாடும் நிலை. பள்ளிப்படிப்பு, தொலைக்காட்சி, சினிமா எல்லாம் அதிகமாகி மன, உடல்ரீதியாகச் சோர்வடைந்து போகும் நிலையும் ஒரு காரணம்.

சிசேரியன் செய்ய முக்கியமான ஒரு காரணமும் உண்டு. மருத்துவர் குறிப்பிட்ட தேதிக்கு முன் வலி ஏற்படாவிட்டால் ஒரு வாரம், பத்து நாள் தள்ளினால் பரவாயில்லை என்ற எண்ணம் இருந்தது. அது தவறானது. உள்ளிருக்கும் கருவும் குறிப்பிட்ட கால அளவு வரைதான் அங்கு இருக்க வேண்டும். மீறி இருந்தால் குழந்தைக்கு ரத்த ஓட்டம் குறைந்து, துடிப்பு குறைந்து, சுண்ணாம்புச் சத்து படிந்து பிரச்னைகள் ஏற்படும். நோயைத் தடுப்பதைவிட முன் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டுமல்லவா? அதனால் பெரும்பாலும் ஒன்பது மாதம் முடிவடைந்ததும் சிசேரியன் செய்துவிடுகிறோம். இயற்கை வலியோ, பனிக்குடம் உடைந்தாலோ மட்டும் இயற்கையான பிரசவத்துக்கு ஏற்பாடு செய்கிறோம். டிரிப்ஸ் மூலம் வலி அதிகமாக்கும் மருந்துகள் ஏற்றுவோம். இரண்டு வாரங்கள் முன்பாக எடுப்பது தவறல்ல. நாங்களே ஒரு தேதியை குறித்துத் தந்து சிசேரியன் செய்வது வழக்கம். "நல்ல நாள், நட்சத்திரம் பார்த்துத் தருகிறோம். அன்று சிசேரியன் செய்ய முடியுமா, டாக்டர்?" இப்படிக் கேட்டவர்களும் உண்டு. நேரம், காலம் நாம் குறித்தாலும் வேறு பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு அதற்கு முன்பாகவே சிசேரியன் செய்யும் நிலை ஏற்படும். அதனால் கடவுளை நம்புங்கள். நேரம் காலத்தையும் நம்பி, கடவுளையும் நம்புவது முரண்பாடாக இருக்கும். கடவுள் தரும் நேரம் நல்ல நேரம்தான் என்பேன்.

சிசேரியன் செய்தாலும், இயற்கைப் பிரசவமாக இருந்தாலும் பெல்ட் போட்டு சிரமப்படாத அளவு கட்டுவது வழக்கம். பழைய நாளில் வயிற்றைக்கட்டு என்பார்களே அது மிகச் சரியான முறை. இரண்டு மாதங்கள் பிரசவமானவர்கள் கனம் தூக்கக் கூடாது. மருத்துவர் அறிவுரைப்படி நடந்தால் இனிய வாழ்க்கை வாழலாம். மருத்துவருக்கும் கடமை உள்ளது. முதல் குழந்தை பிறந்ததும், பாதுகாப்பு முறைகளை விளக்கி, எப்போது இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கலாம் என்று அறிவுரை சொல்ல வேண்டும். கண்டபடி அபார்ஷன் செய்து உடலைக் கெடுத்துக் கொள்வதைத் தடுக்க இது உதவும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளச் சொல்வதில் இன்னும் எங்களுக்கு உறுதியான முடிவு தெரியவில்லை எனலாம். காரணம், இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்று குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்து கொண்டு விபத் தில் இரு குழந்தைகளையும் இழந்த தம்பதிகளையும் கூட நாங்கள் சந்திப்பதால்தான் முடிவு செய்யத் தயக்கமாக உள்ளது.

சருமத்திற்கு ஊட்டமளிக்கும் போதே உங்கள் முகப்பருக்களுக்கும் சிகிச்சை அளியுங்கள்.



உங்கள் சருமத்தின் மீது சாந்திக் இடத் தொடங்கியதும், இரண்டு அற்புதங்கள் நிகழ்கின்றன:

சாந்திக்கில் அடங்கியுள்ள இதமளிக்கும் மூலிகைச் சத்துக்கள் உங்கள் பருக்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதால் அவை விரைவிலேயே மறையத் தொடங்குகின்றன...

உங்கள் சருமமும் சாந்திக்கின் இயற்கைப் பொருட்களில் உள்ள சிறந்த போஷாக்கை ஈர்த்து, இதுவரையில்லா ஆரோக்கியத்தோடு பளபளக்கிறது.



இன்னமும் கேளுங்கள்: சரும சுருக்கங்கள், சரும விரிவால் உண்டான கோடுகள், பல மாசுகள், களங்கங்கள் மறையத் தொடங்குகின்றன — போனஸ் ஆக.

ஆம், சாந்திக் உங்கள் மேனியில் அற்புத மாற்றங்களைச் செய்கிறது. இன்றே உபயோகித்து நீங்களே கண்டு உணருங்கள்.

சாந்திக்

இரு-தன்மையளிக்கும் மூலிகை சத்துள்ள முகப்பொலிவு பேக்.

தர்ஷனா ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ், 46, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 8254790.

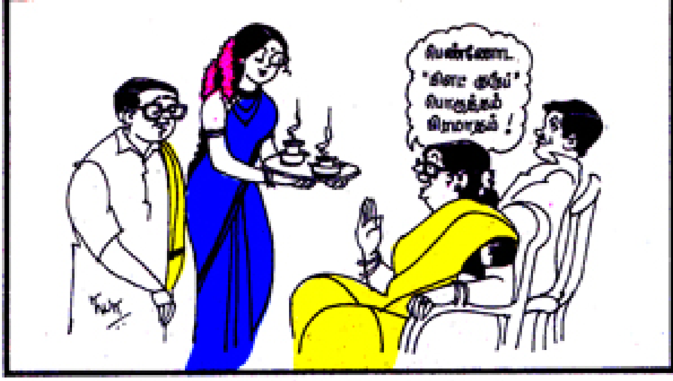
சாந்திக் பம்பாயில் கிடைக்கும் இடங்கள்: • நிருபால் ப்யூட்டி பார்லர், காட்கோபர் (E) போன்: 5112407 • Raunak எண்டர்ப்ரைஸஸ், டோம்பிவிலி (E) போன்: 471868.

மற்றும் தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி, கேரளா, பெங்களூர், ஹைதராபாத்தில் முன்னணி கடைகளில் கிடைக்கிறது. திருச்சி: பிக்-என்-பாக், செல்வா ஸ்டோர்ஸ். திருநெல்வேலி: பழனி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸி, 25L பராசக்தி பில்டிங்.

சாந்திக் கிடைக்காத இடங்களில் டீலர்கள் தேவை. • சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து.

எக்ஸ்போர்ட் விவரங்களுக்கு கம்பெனியை அணுகவும்.

Anugrah 1776/94 Tam



செயற்கைக் கருத்தரிப்பில் பல முறைகள் உள்ளன:

1. எந்தவிதக் குறைபாடும் இல்லாமல் கருத்தரியாமல் இருக்கும் பெண்ணுக்குக் கருமுட்டையும், உயிரணுக்களும் சந்திக்கின்றதா? என்று அறிய கருமுட்டை உறிஞ்சி எடுக்கப்பட்டு, பதப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள சுறுசுறுப்பான உயிரணுக்களுடன் சேர்க்கப்பட்டு உடனே கரு இணைக் குழாயில் லேப்ரோஸ்கோப் வழியாகச் செலுத்துவோம். உள்ளே அவை இணைந்து கருப்பையை அடைந்து இயற்கையான பிரசவம் போலவே நிகழும். இதற்கு கிஃப்ட் முறை என்று பெயர்.

2. ப்ராஸ்ட், டி.இ.டி. என்ற முறையில் ஊக்குவிக்கப்பட்ட கருவகத்திலிருந்து உறிஞ்சி எடுக்கப்படும் முட்டைகள், சுறுசுறுப்பான உயிரணுக்களுடன் கலக்கப்பட்டு, 24 மணி நேரம் கணப்புப் பெட்டிக்குள் வைக்கப்பட்டு புரோநியூக்ளியஸ் எனும் இரண்டு உயிரணுக்கள் இணைந்த நிலையில் கரு இணைப்புக் குழாயில் இடப்படுகிறது. 40% வெற்றி வாய்ப்பு உள்ளது.

3. எங்கள் செயற்கைக் கரு மையத்தில் வெற்றியடைந்த ஸாஃப்ட் முறைப்படி கருவகத்திலிருந்து உறிஞ்சி எடுக்கப்பட்ட முட்டை தனியாக ஐந்து மணி நேரமும், உயிரணுக்களுடன் சேர்ந்து ஐந்து மணி நேரமுமாக மொத்தம் பத்து மணி நேரம் கணப்புப் பெட்டியில் வைக்கப்பட்டு, இரண்டும் ஒட்டிக் கொண்ட நிலையில் கரு இணைப்புக் குழாயினுள் இடுகின்றோம். இணைதல் உறுதி செய்யும் பட்சத்தில் 40% வெற்றி வாய்ப்பு இதிலும் உண்டு.

4. ஈடி எனும் முக்கிய மான முறைப்படி கருவகத்திலிருந்து முட்டையை உறிஞ்சி, தேர்ந்தெடுத்துப் பிரித்தெடுத்து 5% பிராண வாயு, 5% கரியமில வாயு, 90% நைட்ரஜன் வாயு கலந்த உஷ்ணப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும். நான்கு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு வேறொரு பெட்டியில் உயிரணுக்களை படிமான முறையில் தேர்வு செய்து சிறந்ததை எடுத்து வெப்பப் பெட்டியில் 45 நிமிடம் பாதுகாக்க வேண்டும். இந்த உயிரணுக்களை ஒரு முட்டைக்கு ஒரு சொட்டு வீதம் விட்டு 28 மணி நேரம் கணப்புப் பெட்டியில் வைத்தால் இணைந்து விடும். இவை கருப்பையினுள் செலுத்தப்படும். டி.யு. எஸ்.ஓ.டி. முறை, டி.ஓ. எஸ்.டி. முறை, டி.ஐ.பி.ஐ' முறை என்று இன்னும் பல முறைகளில் கருவும், உயிரணுவும் இணைக்கப்பட்டு கருப்பையினுள் செலுத்தப்

கருத்தரியாமல் போவதற்குச் சில காரணங்கள் உள்ளன :

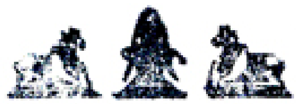
1. சில பெண்களுக்குக் கருமுட்டை சீராக உற்பத்தி யாகாததால் மாதவிடாய் சரியாக வராது. மாதவிடாய் சரியாக வரும் சிலருக்குக் கருமுட்டை உற்பத்தி சீராக இருக்காது.

2. கருப்பையின் கீழே சிறிய வாய் போன்ற 'சர்விக்ஸ்' எனும் பாகம் உள்ளது. கருப்பை வாய்ப்பகுதியிலிருந்து சுரக்கும் 'மியுக்கஸ்' எனும் திரவம் சுரக்காமல் கருமுட்டை முதிர்ந்துவரும் நாளில் இளகி உயிரணுக்கள் மேல் நோக்கிச் செல்ல உதவும். இந்த 'மியுக்கஸ்' சில காரணங்களால் கெட்டியாகவும், எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்திருந்தாலும் கரு இணைவதைத் தடுக்கிறது.

3. சில தம்பதியினருக்கு எந்தக் குறைபாடும் இல்லாமல் கூட இருக்கும். இவர்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் கருத்தரிக்க முடியும். ஆனால் கரு தரிக்காது. இதற்குக் காரணம் முக்கால்வாசி கருமுட்டைகள் கரு இணைக் குழாயில் நுழைய வாய்ப்பு இல்லாமல் போவதால் இருக்கலாம்.

4. எதிர்ப்புச் சக்திகள் குறைந்தாலும் கரு இணையாது. இந்தக் குறைபாடு களையப்படக் கூடியது. "சோதனைக் குழாய்க் குழந்தை என்பது என்ன?" என்கிறோம் ஆவலுடன்.

"கரு முட்டையும், உயிரணுக்களும் ஒன்றையொன்று சந்திக்க முடியாத நிலையில் இந்த முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெரும்பாலோர் நினைப்பது போல சோதனைக் குழாயிலேயே குழந்தை வளர்வது இல்லை. இயற்கையாக கருச் சந்திப்பு நிகழாமல் இருக்கும்பட்சத்தில் மருத்துவரீதியாகச் செய்வது. பெண்ணின் கருமுட்டையும், ஆணின் விந்துவிலுள்ள உயிரணுவும் கருப்பைக்கு வெளியே 48-72 மணி நேரம் சோதனைக் கூடத்தில் குறிப்பிட்ட கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்கப்பட்டு, அவை இணைந்தவுடன் பெண்ணின் கருப்பையினுள் செலுத்தப்படுகிறது. பிறகு அக்கரு கருப்பையின் சுவரில் படிந்து வளர ஆரம்பிக்கின்றது. ஊசி, மருந்து, மாத்திரைகள் மூலம் மாதம் ஒரு கருமுட்டைக்குப் பதில் பல கரு முட்டைகளைக் கூட உற்பத்தி செய்ய முடியும்.



ஸ்ரீ கலங்காமற் காத்த விநாயகர் துணை

அருள்மிகு ஆபத்சகாயேஸ்வர சுவாமி திருக்கோயில்

ஆலங்குடி - 612 801. வலங்கைமான் வட்டம்

தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

குரு பரிகார ஸ்தலம்

இத்திருக்கோயில் காவிரியின் தென்கரையில் அமைந்துள்ள ஞானசம்பந்தரால் பாடல்பெற்ற ஸ்தலமாகும். இக்கோவிலை திருவாரூரை அரசாண்ட முசுகுந்த சக்கரவர்த்தியின் அமைச்சர் 'அமுதோகர் என்பவரால்' கட்டப்பட்டது.

இங்கு சித்திரை பிரமோற்சவமும், வருடாந்தோறும் குருபகவான் ஒரு ராசியிலிருந்து மறு ராசிக்கு பிரவேசிக்கும் குருபெயர்ச்சி விழாவும் சிறப்பாக நடைபெறும்.

இத்திருக்கோயிலில் உலக நலன் கருதி, "நித்ய பூஜா ஆராதனை கட்டளை" என்ற கட்டளை ஒன்று நிறுவி அதற்காக ரூ.750 கட்டணமாக பொதுமக்களிடம் இருந்து பெறப்பட்டு அதிலிருந்து கிடைக்கும் வட்டியைக் கொண்டு மேற்படி கட்டளை நடத்த உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேற்படி கட்டளை கட்டணம் ரூ.750/- (எழுநூற்று ஐம்பது மட்டும்) கும்பகோணத்தில் மாற்றக் கூடியவாறு வரைவோலை எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

செயல் அலுவலர்

அருள்மிகு ஆபத்சகாயேஸ்வரர் ஆலயம்

73. ஆலங்குடி, வலங்கைமான் வட்டம்.

நித்ய பூஜா கட்டளை வைப்பு நிதி ரூ.750/-

கட்டளைக்கு கட்டணம் அனுப்புவோர் தங்கள் திருமண நாள் பிறந்த நாள் அல்லது வியாபாரம் துவங்கிய நாள் தங்களுக்கு உகந்த நாள் எதுவோ அதற்கு ஆங்கில தேதியைக் குறிப்பிட்டு அன்றைய தினம் கட்டளை நடத்திட ஏற்பாடுகள் செய்யும் வகையில் எழுதி அனுப்பக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பவ வருடத்தில் சென்ற ஐப்பசி மாதம் 18ம் தேதி 4.11.94 வெள்ளிக்கிழமை அருள்மிகு குருபகவான் துலாம் ராசியிலிருந்து விருச்சிக ராசியில் பிரவேசித்திருக்கிறார். எனவே கீழ்க்கண்ட ராசி நேயர்கள் தங்களுடைய ஜென்ம நட்சத்திரத்திற்கு பரிகாரம் செய்து குருபகவானின் அருளை பெறவும்.

ராசிகள் : மேசம், மிதுனம், சிம்மம், கன்னி, விருச்சகம், தனுசு, கும்பம், முதலியன,

இப்படிக்கு

நிர்வாகிகள்

கும்பகோணம் to மன்னார்குடி சாலையில் 17 கி.மீட்டரில் ஆலங்குடி உள்ளது. தஞ்சாவூர் - நாகை சாலையில் நீடா மங்கலத்தில் இறங்கி பின்னர் கும்பகோணம் செல்லும் பாதையில் ஆலங்குடி 8 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது.

குருவருள் பெற்று வாழ்க வளமுடன்

படுகிறது.

தம்பதிகளிடம் ஆணிடம் குறையிருந்து அவரால் உயிரணுக்களைத் தரமுடியாமல் போனால், கணவரல்லாத வேறு ஆணிடம் விந்து தானம் பெற்று செயற்கைக் கருத்தரிப்பு செய்ய முடியும். இது தானம் பெறுவோர், தருவோரின் மனப்பக்குவத்தைப் பொறுத்தது. உணர்ச்சிபூர்வமாய் நினைக்காமல் விஞ்ஞான ரீதியாக, இது ஒரு மருத்துவ சிகிச்சை என்று கருதினால் இங்கு உணர்ச்சிக்கு இடமிருக்காது.

ஒரு பக்கம் மக்கள் தொகை கட்டுப்படுத்தும் நிலை. முரணாக மறுபக்கம் ஒரு குழந்தைக்குத் தாயாகவில்லையே என்ற குறை. வாடகைக்குக் குழந்தை பெற்றுத் தருபவர்கள் இதை வியாபாரமாக்கிவிடாமல் இருக்க வேண்டும். விஞ்ஞானரீதியாக இக்குறை நீக்குவதன் மூலம் அவர்கள் வாழ்க்கை முழுமை அடைகிறது. செயற்கைக் கருத்தரிப்பு மூலம் நம் நாடும் மேல்நாட்டுக்குக் குறைந்ததல்ல என்று நிரூபிக்கப்படுகிறது. 1978 ஆம் ஆண்டு முதல் சோதனைக் குழாய் பிறக்க ஆரம்பித்து 5000 க்கும் மேற்பட்ட சோதனைக் குழாய்க் குழந்தைகள் பிறந்துள்ளன.

சமீபத்தில் ஒரு பெண்மணிக்குக் கர்ப்பப்பை கரு தாங்கும் சக்தி இல்லாமல் குழந்தைகள் தங்காததால் தன் உறவுக்காரப் பெண்ணை அழைத்து வந்து தன் கருவைச் சுமக்கச் செய்து குழந்தை பெற்றுக் கொண்டாள். தற்போது மற்றொரு பெண்ணும் இதேபோல வாடகைக்குத் தெரிந்த பெண்ணை அழைத்து வந்திருக்கிறாள்," என்கிறார் டாக்டர்.

"குழந்தை பிறந்தவுடன் அதைத் துணியைச் சுற்றி வைக்கிறார்களே அது நல்லதா?" என்று கேட்கிறோம்.

"குழந்தை அழாமல் இருக்க மட்டுமே அது உதவும். கர்ப்பப்பையினுள் இருக்கும் நிலை போலக் கதகதப்பாக உணருவதால் அழாது. ஆனால் கைகால்களை உதைத்து, உடலை நெளித்துத் தலையைத் திருப்பி எதுவுமே செய்யாவிட்டால் ரத்த ஓட்டத்துக்கு அது நல்லதல்ல. குழந்தையை அழவிட்டால் தங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்குமே என்று சில மருத்துவமனைகளில் அவ்வாறு செய்வார்கள். நாங்கள் அப்படிச் செய்வதில்லை" என்றார் சிரித்துக் கொண்டே.

மகப்பேறுக்குச் சில டிப்ஸ் :

மாதவிலக்கு தள்ளிப் போனவுடன் உறுதி செய்து கொள்ள யூரின் டெஸ்ட் மட்டும் போதாது. ஸ்கேன் மூலம் உறுதி செய்தால், கரு இணைக் குழாயில் மட்டும் கரு பதிந்துள்ளதா? அல்லது முறையாக, ஒழுங்காகக் கருப்பையினுள் பதிந்துள்ளதா? என்று ஆரம்பத்திலேயே அறியலாம்.

2. பதினைந்து நாட்கள் கழித்துத் திரும்பவும் கருவுக்குத் துடிப்பு உள்ளதா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

3. ஏழாம் மாதம் வரை மாதம் ஒரு முறையும் அடுத்து இரண்டு மாதம் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் ஒன்பதாம் மாதம் முதல் வாரம் ஒரு முறையும் செக் அப் செய்து கொண்டு ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை, உப்பு சோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

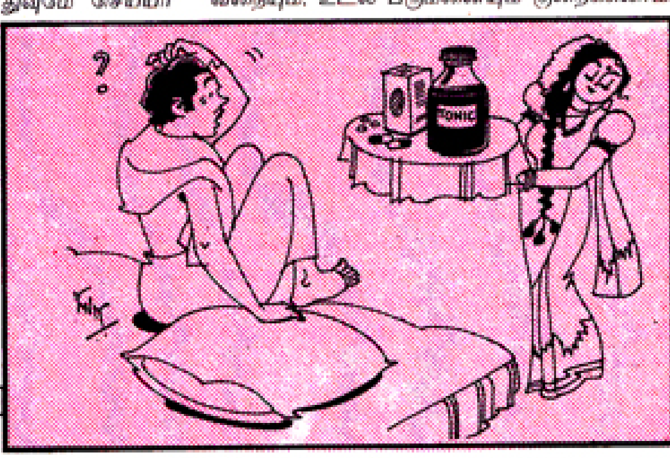
4. மூன்றாம் மாதம் குழந்தைக்குத் தலை உள்ளதா? கழுத்தில் கட்டி உள்ளதா? என்று தெரிந்து கொண்டு மிகப் பெரும் குறையுள்ள கருவை ஆரம்பத்திலேயே கலைத்துவிடலாம்.

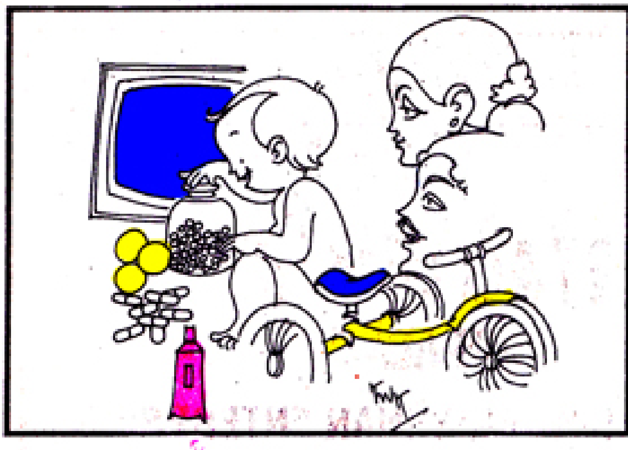
5. ஆறிலிருந்து ஏழாம் வாரத்தில் முதுகுத் தண்டில் ஓட்டை, இருதயம், மூளை வளர்ச்சி, குறை இவற்றைத் தெரிந்து கொண்டால் குழந்தை பெற்று முழுதாகப் பறி கொடுக்காமல் இந்த நிலையில் தடுத்துவிட லாம்.

6. ஆர்.ஹெச். பாஸிடிவ், நெகடிவ், ரத்த குருப், ஒவ்வாமை, பாலியல் நோய் எயிட்ஸ் அனைத்தும் சோதனையில் தெரிந்து தவிர்க்கலாம்.

7. ஸிசேரியன் ஆனவர்கள், சோதனைக் குழாய் குழந்தை பெற்றவர்கள், முப்பதுக்கு மேல் வயதானவர்களாக இருப்பதால் உடற்பயிற்சிகள் தேவையில்லை. வீட்டு வேலை செய்வதே போதும்.

8. இருபதுகளில் மகப்பேறு முடிந்ததும் கொழுப்பு அரிசி சம்பந்தமான உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதாலும், எளிய உடற்பயிற்சியிலும் (மருத்துவர் அறிவுரைப்படி) வயிறு விழுவதையும், உடல் பருமனையும் குறைக்கலாம்.





சில எளிய உடற்பயிற்சிகள்

(குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு) :

1. முதுகு தரையில் படும்படி படுத்து முட்டி மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும். இடுப்பிலிருந்து பாதம் உள்ள தூரம் விசாலமாகத் தள்ளி இருக்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்து வெளியில் விடும்போது கீழ் முதுகைத் தரையில் அழுத்த வேண்டும். மூச்சைப் பிறகு உள்ளிழுத்து ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதை இருபத்துநாலு முறை திரும்பத் திரும்பச் செய்து பழகலாம். மூச்சு மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் இழுக்கப் பழக வேண்டும்.

2. இரு கை, இரு கால்களைத் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளவும், மூச்சை வெளியில் விட்டு இடது கையையும், வலது காலையும் தூக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து திரும்பப் பழைய நிலைக்கு வரவும். மூச்சை வெளியில் திரும்ப விட்டு வலது கை, இடது காலைத் தூக்கவும். பிறகு மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பழைய நிலைக்கு வரவும். கைவிரல் முனைகள், பாதம் நேராக இருக்க வேண்டும். வளையக் கூடாது. கை, கால், உடல் மூன்றும் சீராக ஒரே வரிசையில் இருத்தல் அவசியம். இதையும் இருபத்துநான்கு முறை செய்ய வேண்டும்.

3. முதுகு தரையில் படும்படியும், முட்டி மேல் நோக்கி இருக்கும்படி படுக்கவும். பாதத்தைச் சிறிது தள்ளி (விலகி) வைக்கவும். இரு கைகளையும் கோர்த்துத் தலைக்கு அடியில் வைக்க வேண்டும். வலது முட்டியை மார்புக்கு நேராக அருகில் கொண்டு வந்தும் இடதுகை முட்டியை அதன் அருகில் நெருக்கமாக இடிக்கும்படி வைக்கவும். மூச்சை இழுத்துவிட்டுப் பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும். திரும்ப மூச்சை வெளியிட்டு மறுகை, கால் இரண்டையும் கொண்டு இதே முறையில் செய்யவும். இதுவும் இருபத்துநாலு முறை செய்ய வேண்டியது.

4. கீழே படுத்து உடல் முழுவதும் தரையில் அழுந்திப் படுமாறு உடலுடன் கைகளை ஒட்டி வைத்துப் படுக்கவும். முதலில் இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக 45° கோணத்தில் வரும்படி தூக்கவும். பிறகு மெதுவாக 90° வரை கொண்டு செல்லவும். சில விநாடிகள் அதே போல வைத்திருந்து மெதுவாகக் கீழே இறக்க வேண்டும். அடி வயிறு இறுக்கமாக ஆகும் நிலை உணரப் பட வேண்டும். பத்து முறை இது போலச் செய்யலாம்.

5. கையை உடலுடன் வைத்து, தரையில் முதுகு கீழே படும்படி படுத்து முட்டியை மடக்கி வைத்து, பாதங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைக்கவும். வலது முட்டியை முடிந்த வரை நெஞ்சுக்கு அருகே கொண்டு வரவும். (கைகளையும் உபயோகிக்கலாம்) காலை மேல் நோக்கிச் செங்குத்தாக நிறுத்தவும். கைகளை உபயோகித்து மெதுவாக நேராக உள்ள காலை உடலுக்கு அருகே நெருக்கமாகக் கொண்டு வரவேண்டும். முப்பது விநாடிகள் அதே நிலையில் இருக்கவும். பிறகு காலை மெதுவாகத் தரைக்கு இறக்கவும். இதேபோல இடது காலையும் செய்ய வேண்டும். இருபத்துநாலு தடவை ஒவ்வொரு காலுக்கும் பயிற்சி தரவேண்டும்.

6. கை, கால்களைத் தரையில் ஊன்றிய நிலையில் வைக்கவும். வலது முட்டியைப் பக்கவாட்டில் மெதுவாகத் தூக்கவும். திரும்பவும் இறக்கிவிடவும். பிறகு காலைப் பின்பக்கமாக செங்குத்தாக நிறுத்தவும். திரும்ப இறக்கி விடவும். இதேபோல மற்றொரு காலையும் செய்யவும். இரு கால்களையும் இருபத்து நான்கு முறை பயிற்சி அளிக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் காலைத் தூக்கும் போது அதன் நிலையை மெதுவாக அதிகரிக்கவும்.

நம் குழந்தைகளும் தாய் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர். எளிய அழகுக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றினால் ஊளைச் சதையைத் தவிர்க்கலாம். வயது ஏற ஏற எலும்புகளுக்கும் வயதாகிறதே அதனால் வலி ஏற்படுகிறது. வயதானால் குறைவாக வேலை செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் எண்பது வயதுவரை நம் வேலையை நாம் செய்து கொண்டு ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும்"

என்கிறார் வசீகரமான சிரிப்புடன் டாக்டர் கமலா செல்வராஜ். இவருடைய குழந்தைகள் நிச்சயம் இவரை அழகானதாய் எனக் கொண்டாடுவார்கள்.

பேட்டி : **பானுமதி இராமச்சந்திரன்**


தி. நகர்
ஐஸ்வர்யா
ஜீவல்லர்ஸ் A/C
ஐஸ்வர்யம் பிக்சட் டிபாசிட்
சிங்கப்பூர் பயணம் இலவசம்
உங்கள் முதலீட்டிற்கு
ஒரு வருடம் அதற்கு மேலும்
ரூ. 5000/-ம் அதற்கு மேலும்
30%
32 மாதங்களில்
உங்கள் பணம் இரட்டிப்பு ஆகிறது
ஒவ்வொரு 5000/-ரூபாய்க்கும்
30 கிராம் வரை நகைகளுக்கு
டிபாசிட் காலம் வரை
கூலி சேதாரம் இல்லை
வெளியூர் D.D. ஏற்கப்படும்.
பரிசு பொருட்களும் உண்டு
ஐஸ்வர்யா ஜீவல்லர்ஸ்
121, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை-17.
(பனகல் பார்க் அருகில்)
போன்: 8270662
VICTAREE

முப்பதுகளில்...

சென்னை நுங்கம்பாக்கம் சைல்ட் ட்ரஸ்ட் மருத்துவமனையில் குழந்தைகள் நல மருத்துவராகப் பணிபுரியும் டாக்டர் நிகிலாஷர்மா, முப்பதிலிருந்து நாற்பது வயதுக்குள் இருக்கும் பெண்மணிகள், இந்தக் காலத்தில் குழந்தை வளர்ப்பு சம்பந்தமாக அடிக்கடி சந்திக்க வேண்டி வரும் சில பிரச்னைகளையும், 'அவற்றுக்கான தீர்வுகளையும் இங்கு விளக்குகிறார்—

"சனிக்கிழமை காலை நேரத்தில் மருத்துவமனையில் பார்க்க வேண்டுமே! வழக்கமாக வரும் குழந்தைகளைப் போல் சுமார் நான்கு மடங்கு அதிகமான குழந்தைகள் சிகிச்சைக்காக அழைத்து வரப்பட்டிருப்பார்கள் (பள்ளி விடுமுறையாயிற்றே). அந்தக் குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதற்கு முன், அவர்களில் பெரும்பாலானவர்களின் அம்மாக்களைப் பார்த்தவுடன் பொட்டில் அறைகிற மாதிரி ஒரு உண்மை புலப்படுவதுண்டு. இளமையை விட்டுக் கணிசமான தூரம் கடந்து விட்ட அவர்களது வயது!

பொருளாதாரத் தேவை காரணமாக பெண்கள் வேலைக்குப் போவதால் ஏற்படும் விளைவுகளில் முக்கியமானது என்று தாமதமாக நடக்கும் திருமணங் களைச் சொல்லலாம். சுமார் 25 வயதில்தான் பெண்ணுக்குத் திருமணம் என்றாகி விடுவதால் முதல் குழந்தையே தாமதமாகப் பிறக்க வாய்ப்பு மிக அதிகமாகிறது.

சுமார் முப்பது வயதில்தான் முதல் குழந்தை (அல்லது அதற்குச் சில வருடங்கள் முன்னால்தான் முதல் குழந்தை என்றால் கூட அந்தப் பிரசவத்தின் விளைவாக மாறும் உடலமைப்பு முப்பதுகளில் 'பளிச்' சென்று தெரிகிறது) எனும்போது ஏற்படும் சிக்கல்கள் கணிசமானவை. சிசேரியன் ஆபரேஷன் மூலம் குழந்தையை வெளிக் கொணர்வது தவிர்க்க முடியாமல் போய்விடும் சந்தர்ப்பங்கள் அநேகம். இதனால் பிரசவத்துக்குப் பிறகும் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு அவளது தினசரி ரொட்டீன் பாதிக்கப்படுகிறது.



அதே போல் குடும்பம், வேலை ஆகிய இரு பொறுப்புக்களையும் ஏற்கும்போது அவளது மன இறுக்கமும், மன பாரமும் அதிகமாகிறது. இதனால் ப்ரீ-மெச்சூர்ராக- குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு முன்பே- குழந்தை பிறக்கவும் செய்கிறது. அதாவது சுமார் மூன்று கிலோ எடை இருக்க வேண்டிய குழந்தைக்கு ஒன்றரை அல்லது இரண்டு கிலோ எடையே இருக்கிறது. இதனால் தாயின் உடல்நலக் குறைவோடு, குழந்தையையும் அதிகக் கவனத்துடன் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

பொதுவாக இரு குழந்தைகளுக்கிடையே சுமார் இரண்டரை ஆண்டு இடைவெளி இருப்பது மருத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை ஏற்றது. ஆனால் இப்போது குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்வது யார் என்ற சிக்கலினால் சுமார் ஆறு வருட இடைவெளி நிலவுகிறது. இதனால் இரண்டு குழந்தைகளுக்குமிடையே உள்ள போட்டி மற்றும் பொறாமை அதிகமாகிறது. முன்பு கூட்டுக் குடும்பங்கள் இருந்ததால் குழந்தைகளின் மனம் கோணாத நிலை இருந்தது. வீட்டில் ஒருவராவது குழந்தைக்கு ஆதரவாக இருப்பார்கள். இப்போது சிறியதாக இளைத்துப் போய் விட்ட குடும்ப அமைப்பில் அப்பா, அம்மா இருவருமே சில விஷயங்களில் தொடர்ந்து கண்டிப்போடு தன்னிடம் இருக்கும்போது, குழந்தை மனதளவில் அதிகம் அடிபட்டுப் போய்விடும் சூழல் அதிகம் உண்டா



கிறது. இதனால் பல மனப்பிரச்னைகள் ஏற்படுகின்றன...

"சரியாகவே சாப்பிடுவதில்லை"

குழந்தை 'சரியாக சாப்பிடாததற்குப்' பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அவற்றில் முக்கியமானது அம்மாவின் அதிகமான எதிர்பார்ப்புகள் என்பதுதான் நடைமுறை உண்மை! குறிப்பிட்ட வேளைகளில் தட்டில் பிசைந்து வைக்கும் உணவை அவள் எதிர் பார்க்கும் அளவில் குழந்தை சாப்பிட வில்லையென்றால் சட்டென்று அதற்கு ஏதோ உடல் உபாதை என்ற முடிவுக்குப் பல பெண்கள் வந்துவிடுகிறார்கள். அவர்களில் பலர் இடையிடையே அந்தக் குழந்தைகள் சாப்பிட்ட நொறுக்குத் தீனிகளை மறந்து விடுகிறார்கள். குழந்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பல முறை சாப்பிடுகிறது என்பதுதானே இதற்குப் பொருள்!

உணவின் சுவை என்பது சாப்பிடும் அளவை நிர்ணயிப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இப்போதெல்லாம் அவ்வப் போது சமைக்கப்படும் உணவை விட, ஃப்ரிஜ்ஜிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு பரிமாறப்படும் உணவு வகைதானே அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. தவிர வீட்டில் சமையல்காரர்களோ, க்ரெஷ்ஷில் உள்ள ஆயாக்களோ உணவு வகையை சுவைபட சமைக்கவில்லையென்றால் கூட, குழந்தை உட்கொள்ளும் உணவு குறைந்து போகலாம். எனவே சரியான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து விட்டாலே, பிரச்னை தீர வழியும் புலப்பட்டு விடும்.

புதிதாக 'முளைக்கும்' பிரச்னைகள்

பல வீடுகளில் சாக்லெட், க்ரீம் பிஸ் கெட், குளிர்பானங்கள் போன்றவை குறை வின்றிப் புழங்குகின்றன. இவை தீரத் தீர, வாங்கி நிரப்புவதை ஒரு கடமையாகவே பெற்றோர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் "ஜங்க் உணவுவகைகள்" என்று அழைக்கப்படும் இவற்றால் எவ்வளவு சிக்கல்கள் உண்டாகின்றன தெரியுமா? குழந்தைக்கு ஐந்திலிருந்து ஆறு வயதில் ஏற்கனவே உருவான பற்கள் கீழே விழுந்து புதிய பற்கள் தோன்றும். இப்போதெல்லாம் பல குழந்தைகளுக்கு அந்தக் குறிப்பிட்ட வயதில் புதிய பற்கள் தோன்றக் காணோம். அப்படியே தோன்றினாலும் பழைய பற்கள் தானாக விழுவதில்லை. இதனால் க்ளிப்புகள் மாட்டி வரிசையை சரிப்படுத்த வேண்டிய சிக்கல் ஏற்படுகிறது. மூன்று வயது வரை பாட்டில் பழக்கத்தைத் தொடருவது, அதிகம் மெல்லத் தேவையில்லாத மேற்கூறிய உணவு வகைகளை சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்களினால்தான் இந்த நிலை. எனவே சாக்லெட், க்ரீம் பிஸ்கெட்டுகள், குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றை வீட்டில் கணக்கு வழக்கின்றி வைத்திருக்க வேண்டாமே.

ஃபாஸ்ட் 'நோய்' கலாச்சாரம்

இப்போதெல்லாம் அம்மா வெளியில் சென்று விட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பும்போதே சமோசா, கட்லெட் ஆகியவற்றை வாங்கிக் கொண்டு வந்து தன் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் காட்சி அடிக்கடி நடக்கிறது (சில வீடுகளில் தினசரி கூட!). பள்ளிச் சிறுவர் சிறுமிகள் கூட தாங்களாகவே சிற்றுண்டி சாலைகளுக்குச் சென்று பேல் பூரி, பாவ் பாஜி என்று வாங்கித் தின்னும் பழக்கமும் அதிகரித்து விட்டது. இப்படி இந்த ஃபாஸ்ட் ஃபுட் கலாச்சாரம் வேகமாகப் பரவி வரும் அதே வேளையில் இந்தக் காரணத்தால் குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பும் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது என்பதைப் பலர் உணரவில்லை. டைஃபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை நோய் ஆகியவை உணவு, மூலமாகப் பரவுபவை. முக்கியமாக இது போன்ற ஃபாஸ்ட் ஃபுட்ஸ் மூலமாக இவை குழந்தைகளைத் தாக்குகின்றன. அதுவும் இவற்றில் சுவைக்காக ஒருவித உப்பு கலக்கிறார்கள். இது உடல் நலத்திற்கெதிரானது.

இவற்றிற்குப் பதிலாக கேரட், வெள்ளரி, தக்காளி, வெங்காயம், முள்ளங்கி போன்ற பச்சைக் காய்கறி/ பழங்கள் அடங்கிய 'சாலட்'களைக் கொடுக்கலாம். "இதெல்லாம் எங்கே குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கிறது?" என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக, அவற்றில் எது குழந்தைக்குப் பிடிக்கவில்லையோ அதை விலக்கி விட்டு மற்றவற்றை கவர்ச்சி கரமான தட்டுகளில் கவர்ச்சி கரமான விதத்தில் பரப்பிக் கொடுத்தால் சாப்பிடுவார்கள்.

மறக்கக் கூடாத சில தடுப்பூசிகள்

இப்போதெல்லாம் போலியோ தடுப்பு மருந்து மற்றும் ட்ரிபிள் ஆன்டிஜென் தடுப்பூசி ஆகியவற்றைக் குழந்தைக்கு அளிப்பதில் பெற்றோர் தவறுவதில்லைதான். என்றாலும் ஏனோ கணிசமானவர்கள் எம்.எம்.ஆர். என்கிற தடுப்பூசியைக் குழந்தைக்குப் போட மறந்து விடுகிறார்கள். தட்டம்மை (மீஸில்ஸ்), புட்டாளம்மை (மம்ஸ்) மற்றும் ரூபெல்லா ஆகிய நோய்கள் வராமல் இந்தத் தடுப்பூசி காக்கும். சிறு குழந்தையாக இருக்கும்போது இதைப் போட மறந்த பெற்றோர்கூட, பத்து வயது ஆவதற்குள் இதைச் செலுத்தலாம்.

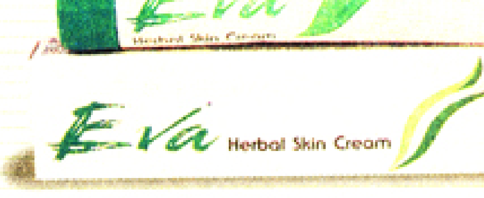
இந்த மருந்தால் வலிப்பு நோய் வர வாய்ப்பு உண்டா என்ற சந்தேகம் இடையில் நிலவியது. ஆனால் அந்தச் சந்தேகம் முழு வதும் ஆதார பூர்வமில்லாதது என்று சமீபத் தில் நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது.



ஈவா ஹெர்பல் ஸ்கின் க்ரீம்

இயற்கையின் அன்பளிப்பு

மிருதுவான சருமம் இயற்கையின் அன்பளிப்பு. எனவே அதை முகப்பருவும் மாசுமருவும் பாதிக்கும்போது, முழுப்பொலிவையும் மீட்டுத்தர இயற்கையால் மட்டுமே முடியும். புதிய ஈவா ஹெர்பல் ஸ்கின் க்ரீம். அதன் விசேஷத்திறன் கொண்ட ஆழ்ந்து ஊடுருவும் ஃபார்முலா அதிமென்மையாக, அதிவிரைவாக செயல்படுகிறது. உங்கள் மேனி எழிலை பளிச்சிட வைக்கிறது.



ஈவா டர்மரிக் க்ரீம் — பளிங்கு போன்ற மேனிக்கு

ஈவா ஹெர்பல்ஸ் லிமிடெட், பம்பாய்.

தமிழ்நாடு ஸ்டாக்கிஸ்ட்: CL அசோசியேட்ஸ், 11, ஃப்ளவர்ஸ் ரோடு, சென்னை 600 084. போன்: 6426413/6412203

சம்பந்திய மருத்துவ வரப் பிரசாதங்கள்

சமீபத்தில் "ஹிப்பாடிடிஸ் எனெர் ஜெரிக்ஸ் - பி" என்ற தடுப்பூசியைக் கண்டு பிடித்திருக் கிறார்கள். இதை உட்செலுத்திய மூன்று வருடங் களுக்காவது இது குழந்தையை மஞ்சள் காமாலை - பி அணுகாமல் பாதுகாக்கும். (மஞ்சள் காமாலையில் ஏ, பி ஆகிய இரண்டு பிரிவுகள் உண்டு. வழக்கமாக அறியப்படும் மஞ்சள் காமாலை 'ஏ' பிரிவைச் சேர்ந்தது. இளநீர் போன்ற வற்றினாலேயே குணம் காண முடியலாம். ஆனால் 'பி' பிரிவு மஞ்சள் காமாலை தீவிரமானது. கல்லீரலில் நிரந்தர பாதிப்பை உண்டு பண்ணும். கோமா கட்டத் திற்குக் கூட குழந்தையை அழைத்துச் செல்ல லாம். இது ரத்தத்தின் மூலம் பரவக் கூடிய நோய். நீச்சல் குளத்தில் முட்டியில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டால் கூட இந்த நோய் பரவ வாய்ப்பு உண்டு). பிறந்தவுடன் குறிப்பிட்ட கால இடை வெளியில் மூன்று டோஸ் அளிப்பார்கள். ஒரு ஊசிமருந்தின் விலை சுமார் 350 ரூபாய் ஆகிறது.

டைபாய்டுக்கான தடுப்பு ஊசியும் இப் போது தயார், ஊசி மட்டுமல்ல, வாய்வழியாக சாப்பிடக் கூடிய கேப்ஸ்யூல் வடிவத்திலும் இது கிடைக்கிறது. குழந்தைகள், பெரியவர்கள் ஆகிய இரு தரப்பினருமே இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முக்கியமாக விடுமுறையில் வெளி ஊர் களுக்குக் குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு போவதற்கு முன் இந்தத் தடுப்பூசியை அவர் களுக்குப் போட வைப்பது நல்லது. ஆனால் இரண்டு விஷயங்களை நினைவு கொள்ள வேண்டும். உடலில் செலுத்தப்பட்ட இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகுதான் தடுப்பு மருந்து வேலை செய்யத் தொடங்கும். தவிர ஆயுளில் ஒரு முறை இதைப் போட்டுக் கொண்டால் போதுமானது என்று நினைக்கக் கூடாது. ஒரு முறை போட்டுக் கொண்டால் மூன்று வருடங் களுக்குதான் முழுப் பயன் இருக்கும்.

கருச்சிதைவு சரியா தவறா என்ற வாதம் சர்வதேச அளவில் விரிவாக நடந்து கொண் டிருக்கிறது. இது ஒருபுறம் இருக்க, சில குறிப் பிட்ட கேஸ்களிலாவது கருச்சிதைவு அவசியம் என்று நேருகிறபோது வேறு வழியில்லை. நெருங் கிய உறவினர் ஒருவருக்கு மூளை வளர்ச்சிக் குறைவு என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த மூளைக் கோளாறு பரம்பரை காரணமாக தன் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கும் வந்திருக்குமோ என்ற சந்தேகத்தில் துயரப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பதற்குப் பதிலாக, மேலே குறிப்பிட்ட சோதனையைச் செய்து கொண்டால், அந்த நோய் குழந்தைக்கும் வர வாய்ப்பு உண்டா என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். இதனால் வருங்காலக் குமுறல்களைத் தவிர்க்கலாம். உண்டு என்பது உறுதியாகத் தெரிந்தால் கருச் சிதைவு செய்து கொள்ளலாம்.

அதே போல் 'ஹீமோபிலியா' என்ற நோய். நமக்கெல்லாம் எங்காவது காயம் பட்டால் ரத்தம் சிறிது நேரத்தில் நின்று கட்டி தட்டிக் கொள்ளுமில்லையா? ஆனால் மேலே சொன்ன நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ரத்தம் கல பத்தில் நிற்காது. தொடர்ந்து கசிந்து கொண்டே இருக்கும்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் இந்த நோயைத் தன் மகனுக்கு மட்டுமே தாய் அளிக் கிறாள்! (ஆம், பெண் குழந்தைக்கு இந்த நோய் கருவிலேயே உருவாவதில்லை). இந்த நிலையில் ஹீமோபிலியா குழந்தைக்கு உண்டா என்பதை யும் மேற்கூறிய சோதனை மூலம் அறியலாம். ஸ்கானில் பெண் குழந்தை என்று தெரிய வந்தால், இந்தச் சோதனை கூடத் தேவை யில்லை.

சிங்கிள் ஹார்ட் (அதாவது இதயத்தில் உள்ள சுத்த மற்றும் அசுத்த ரத்தத்தைப் பிரிக் கும் தடுப்புக்கள் இல்லாமலோ, பாதிக்கப் பட்டோ இருப்பது), இரு சிறுநீரகங்களும் சரியில் லாமல் உள்ள நிலை ஆகியவற்றையும், அவை மூன்று மாதக் கருவாக இருக்கும்போதே அறிய லாம். இந்த நிலையில் கருச்சிதைவு செய்து கொள்வதே சிபாரிசு செய்யத் தக்க நடவடிக்கை யாக இருக்கும். இது போன்ற சோதனைகளுக் குத்தான் அல்ட்ரா சவுண்ட் சோதனைகள் பயன்பட வேண்டுமே தவிர, பெண் சிசுவா என்று கண்டறிந்து அழிக்க அல்ல.

"என் குழந்தை குண்டாக இருக்கிறான்(ள்)"

சுமார் மூன்று நான்கு வயது வரை குழந்தை குண்டாக இருந்தால் சந்தோஷப்படும் தாய், அதற்குப் பிறகும் அப்படியே தொடர்ந்தால் கவலைப்பட ஆரம்பிக் கிறாள்.

பருமனான சிறுவர் சிறுமிகள் இந்தக் காலத் தில் அதிகரித்துக் கொண்டுதான் வருகிறார்கள். இத்தனைக்கும் அவர்கள் சாப்பிடும் அளவு கூட சுமாரானதாகவே இருக்கும்.

இந்த நிலைக்கு முக்கியக் காரணம் தொலைக்காட்சி என்றே சொல்லாம். வி.சி.ஆர்., வீடியோகேம் என்று அதிகப்படியாக வேறு சிலர் உட்கார்ந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் இரண்டு முக்கிய உடல்நலக் குறைகள் ஏற்பட லாம். ஒன்று உடல் பரு மனாதல், மற்றொன்று கிட்டப் பார்வை குறை ஏற்பட்டு மூக்குக் கண் ணாடி அணிய வேண்டிய நிலை தோன்றுதல். "Armed chair children" என்று மேனாட்டில் குறிப் பிடப்படும், மணிக்கணக்கில் தொலைக் காட்சிக்கு எதிரே உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும், இவர்களின் இந்தப் பழக்கத்தை எப்பாடு பட்டா வது மாற்றித்தான் ஆக வேண்டும்.



விழுங்கி விட்டால் இடிந்து போய் விட வேண்டாம். பெரும்பாலும் அவை உடலுக்கு எந்த ஆபத்தையும் தராமல் வெளியேறிவிடும். ஆனால் பாட்டரி, செல்கள் விஷயத்தில் கவனம் தேவை. சமீபத்தில் ஒரு குழந்தை, அதன் அப்பா தன் கைக்கடிகாரத்தை ரிப்பேர் செய்யும்போது எடுத்து வைத்திருந்த பட்டன் அளவு பாட்டரியை விழுங்கி விட்டது. அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்றேன். பெற்றோர் அவசியமில்லை என்று கருதி வெளியேறிவிட்டனர். ஆனால் பிறகு பாட்டரி தானாக வெளியேறி விட்டாலும், அது வயிற்றுப் பகுதியைப் பெரிதும் பாதித்திருந்தது. அறுவை சிகிச்சை அப்போதும் அவசியமாகி விட்டது.

"தீவிர வயிற்று வலி, நெஞ்சு வலி"

பல பெற்றோர்கள் குழந்தை தனக்கு தீவிர வயிற்று வலி என்று துடித்தால் பரால்கன் போன்ற வலிநீக்கி மாத்திரைகளைக் கொடுத்து விடுவார்கள். பிறகு எங்களிடம் அழைத்து வருவார்கள். இது சரியில்லை. எங்களிடம் வரும் போது வலியில்லாமல் போவதால், சரியான நோயைத் துல்லியமாகக் கண்டு பிடிக்க நேரமாகும். உங்கள் குழந்தை வயிற்றுவலி என்று துடித்தால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். க்ரைப் வாட்டர் கொடுக்கலாம். டைஜீன், ஜெலூசில் போன்ற மாத்திரையை அப்போதைக்குக் கொடுத்து விட்டு, சரியாகவில்லையென்றால் எங்களிடம் அழைத்து வரலாம்.

இன்னொரு முக்கிய விஷயம். தேர்வுக்கு முன்னோ, அந்தச் சமயத்திலோ பரிட்சை ஜுரம் வருவது வழக்கம்தான். சிறுவர்கள் பெரும்பாலும் வயிற்றுவலி என்றும், சிறுமிகள் பெரும்பாலும் மார்புவலி என்றும் துடிப்பது வழக்கம். இவை மனவியல் தொடர்பானவை. பள்ளிக்குச் செல்லப் பிடிக்காததாலோ, பாடச் சுமையை மனதில் ஏற்றிக் கொள்ளும் வலிமை இல்லாததாலோ இப்படி நடந்து கொள்ளலாம். எனவே இவற்றைப் பற்றி ஆராய வேண்டும்.

சில சமயம் மகனோ, மகளோ வயிற்று வலி என்று துடித்தால் ஆப்பெண்டிஸி டிஸோ (குடல் வாய் அழற்சி) என்று தாய் துடித்து விடுவாள். அப்படியிருந்தால் அந்த வலி நொடிக்கு நொடி தீவிரமாவதோடு, வாந்தி, ஜுரம், பேதி ஆகியவையும் கூடவே தோன்றும்.

விபத்துக்கள்

முன்பெல்லாம் "மண்ணெண்ணெயைத் தெரியாத்தனமாகக் குடித்து விட்டான்" என்பது போல் கேஸ்கள் எப்போதோ ஒருமுறை வரும். ஆனால் இப்போதுதான் எவ்வளவு விதமான விபத்துக்கள்! கிரேயானை மூக்கில் ஏற்றிக் கொள்வது, படிகளில் விழுவது (ஃப்ளாட்களில் இதற்கு அதிக வாய்ப்பு), சைக்கிள் மற்றும் மொபெட் வாகனங்களை ஓட்டும்போது ஏற்படும் விபத்து இப்படி எத்தனையோ. காது மற்றும் மூக்கில் எந்தப் பொருளாவது சிக்கிக் கொண்டால் அல்லது ரத்தம் வடிந்தால் உடனேயே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். தொண்டையில் ஏதாவது சிக்கிக் கொண்டால் வாழைப் பழம் கொடுப்பது போன்ற சிகிச்சைகள் எல்லாம் வேண்டாம். மருத்துவரை அணுகவும். காசு மற்றும் பட்டன் போன்றவற்றை குழந்தை

"ஆனாலும் முரட்டுத்தனம், சொன்னபடி கேட்பதில்லை"

இதற்கு முக்கியக் காரணம் முதல் மூன்று வருடங்களில் கொடுக்கப்படும் அளவுக் கதிகமான செல்லம். தொடக்க காலத்தில் அளிக்கப்பட்ட சலுகைகள் நிறுத்தப்படும் போது குழந்தை தன் எதிர்ப்புணர்வைக் காட்டுகிறது. இது நேரடியாக முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வதாகவும் இருக்கலாம் (எதிர்க் கேள்விகள் கேட்பது, கையிலிருப்பதைக் கீழே எறிவது மாதிரி) அல்லது மறைமுகமாகவும் இருக்கலாம் (சொன்னதைக் கேட்காமல் அலட்சியப் படுத்துவது இந்த மாதிரி).

சில குழந்தைகள் தலையைச் சுவரில் முட்டிக் கொள்வது, மூச்சை நிறுத்திக் கொண்டு அழுவது இந்த விதங்களில் நடந்து கொள்வார்கள். இவை நம் கவனத்தை ஈர்க்கும் உத்திகள் - அவ்வளவுதான். தண்டிப்பது சரியான முறை அல்ல. முழுவதும் அலட்சியப்படுத்துவது என்றால் பலனிருக்காது. கால்வலி என்று கூறும்போது நாம் அலட்சியப்படுத்தினால் அடுத்து நெஞ்சுவலி என்று வந்து நிற்பார்கள். எனவே கால்வலி என்றவுடனேயே (அது கவனஈர்ப்பு உத்தி என்பதைப் புரிந்து கொண்டாலும்) லேசாகக் காலை அமுக்கிக் கொடுத்து விட்டு (உருக வேண்டாம்) உங்கள் வேலையைப் பார்க்கலாம்.

எல்லாத் தனியார் சேனல்களுக்கும் தங்கள் வீட்டுத் தொலைக்காட்சியில் கனெக்ஷன் கொடுத்து விட்டு, குழந்தைகள் படிப்பு கெடுகிறதே என்று நொந்து போயிருக்கும் பல பெற்றோர்களை நான் சந்திக்கிறேன். என்றாலும் அவர்கள் டக்கென்று "இனிமே நீ டீ.வி. பார்த்தா தெரியும்" என்று மொத்தமாக ஒரு தண்டனையை வழங்குவது சரியல்ல. கண்டிப்பைக் குழந்தையிடம் படிப்படியாகத் தான் காட்ட வேண்டும்; அப்படிக் காட்டினால்தான் பலனும் இருக்கும்.

-பேட்டி: ஜி.எஸ்.எஸ்

நாற்பது வயதைத் தாண்டும் போது பெண்களின் உடலையும் மனதையும் பாதிக்கக்கூடிய எத்தனையோ பிரச்னைகள். அவைகளில் பல வெளியே சொல்ல முடியாதவை. நாற்பது வயதாகி விட்டாலே பெண்களில் பலருக்கு ஏதோ வயது ஏகமாக ஆகிவிட்டது போன்றதொரு எண்ணம். முதுமையின் வாயிலுக்குள் நுழைந்து விட்டது போன்ற ஒரு பிரமை. பல பெண்கள் இந்த நடுத்தர வயதைக் கடக்கவே பயப்படுகிறார்கள் என்பது தான் உண்மை! ஆனால் இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் இவற்றிற்கெல்லாம் சிறப்பான தீர்வுகள் வந்து விட்டன. எனவே மருத்துவர்கள் உதவியுடன் ஆரோக்கியமாக மகிழ்ச்சியாக இந்த நாற்பதுகளைக் கடந்து விடலாம். நாற்பது வயதுப் பிரச்னைகளுக்கான காரணங்கள், இந்த வயதில் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் இவைகளிலிருந்து மீளும் வழி போன்ற விவரங்களை மகளிர் நோய் சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர். சாமுண்டி சங்கரி கூறுகிறார் :

"உடலில் ஏற்படும் உபாதைகளும் - மனதில் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் 40 வயது முதல் 50 வயது வரை நிறையவே உண்டு. இந்த நாட்களில் 40 வயதாகியும் திருமணமாகாத பெண்கள் பலருண்டு. இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்கு 'எண்டோமெட்ரி ஓசஸ்', 'அடினோமையோசிஸ்' போன்ற நோய்கள் ஏற்பட அதிகம் வாய்ப்பு உண்டு. அதிகமான உதிரப் போக்கும் மாதவிலக்கு நாட்களில் தாங்க முடியாத வயிற்று வலியும் இந்த நோயின் முக்கிய அடையாளங்கள். நவீன முறையான 'லேப்ரோஸ் கோப்பி' அறுவை சிகிச்சை மூலம் 'எண்டோமெட்ரி ஓசஸை' குணப்படுத்த முடியும். கருப்பையின் உள்ளே காணப்படும் எண்டோமெட்ரியம் என்ற தசை கருப்பையின் வெளியேயும், வயிற்றினுள்ளும், கருமுட்டைப் பை மற்றும் கருக்குழாயின் மேலும் படிவதாலும் மாதந்தோறும் இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதாலும், அடிஷன்ஸ் ஏற்பட்டு இந்த நோய் உண்டாகிறது.

இந்த சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனையில் ஒரே நாள் தங்கினால் போதும். காலையில் மருத்துவமனையில் சேர்ந்தால் மாலையில் வீட்டுக்குச் சென்று விடலாம். ஒரு வார ஓய்வுக்குப் பின்பு வீட்டு வேலைகளுடன் அலுவலகப் பணிகளையும் தொடர முடியும். குழந்தையில்லாத பெண்களில் பலருக்குக் கருவுறாமைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது இந்த 'எண்டோமெட்ரி ஓசஸ்' தான். இதைத் தகுந்த பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறிந்து - லேப்ராஸ்கோப்பி அறுவை சிகிச்சை மூலம் சிகிச்சை பெற்று தொடர்ந்து மருந்துகள் சாப்பிட்டு வந்தால் வலியும் உதிரப் போக்கும் நிற்பதுடன் கருவுறவும் வாய்ப்புண்டு. வயது அதிகமாக ஆன பின்பு திருமணம் செய்து கொள்ளும் பெண்கள் 40 வயது தாண்டிய பின்பும் தனக்கென ஒரு குழந்தையை எதிர்பார்ப்பதில் தவறில்லையே! ஆனால் 40 வயதை நெருங்கும் சமயம் கருவுறும் பெண்களின் குழந்தைகளுக்கு (குறைபாடு உடைய குழந்தை) "டவுன் சிண்ட்ரோம்" வர வாய்ப்பு அதிகம். இந்த வயதுப் பெண்கள் கருவுற்றால் நவீன சிகிச்சையான "அல்ட்ராசவுண்ட்" மூலம் சோதனை செய்து பார்த்து அப்படி ஒரு நிலை குழந்தைக்கு இருந்தால் உடனேயே இதை அபார்ஷன் செய்து விடுவது நல்லது.

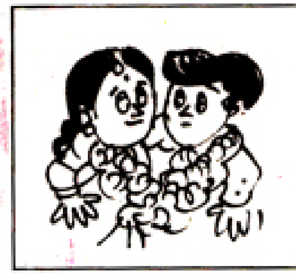
கருப்பையிலுள்ள தசை சேதமடைவதினால் உண்டாவது அடினோமையோசிஸ். கருப்பையை



வயதுகளிலே...

ஆரோக்கியமான அனுசரணை வேறு விட்டேற்றியான அனுசரணை வேறு: இந்த இரண்டாவது ரகம் சிறிது நாளைக்குப் பின்னால் வேகமாக வெடிக்கும். திருமண பந்தத்தில் சமரசம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. பெண்ணின் பெற்றோர்கள், பெண் நமது கலாச்சாரத்தில் பெரிய அளவில் காம்ப்ரமைஸ் பண்ணிக் கொண்டு போக வேண்டிய சூழ்நிலை. இது ஒரு வழிப்பாதையாக தொடரும் பொழுது உள்ளே புதைக்கப்பட்ட விரக்தி மனப்பான்மை எதிர்பாராத சமயத்தில் உடைந்து வெளிவரும்.

-பூங்கோதை



அகற்றுவது மட்டும்தான் இதற்கான ஒரே சிகிச்சை.

இந்த வயதுகளில் பெண்களுக்கு வரும் நோய்களில் முக்கியமானவை உதிரப் போக்கும், வெள்ளைபடுதலும்தான். சாதாரணமாக வெள்ளைபட்டால் அது நோய் பிடிப்பினால் (இன்ஃபெக்ஷன்) உண்டாவது. தகுந்த மருந்து சாப்பிட்டால் இது நின்று விடும். ஆனால் நெடு நாட்கள் தொடர்ந்து துர்நாற்றத்துடன், சில சமயம் இரத்தமும் கலந்து வெள்ளைபட்டால் நவீன முறைகளான 'பேப்ஸ்மியர்', 'கால்பாஸ் கோபி' மற்றும் சதைபரிட்சையான பயாப்சி போன்ற முறைகளினால் புற்றுநோய்களின் அறிகுறிகள் உள்ளதா என்பதைக் கண்டறிந்த பின்பு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

உதிரப்போக்கு அதிகமாகும் போது, "தூரம் நிக்கற நேரம் அதுதான் இப்படி அதிகமாப் போகுது" - எனப் பல பெண்கள் கூறுவதைக் கேட்கலாம். மாதத்திற்கொருமுறை வரும் மாத விலக்கு 40 நாட்களுக்கொருமுறை 50 நாட்களுக்கொருமுறை 2 மாதங்களுக்கொருமுறை என வருவதுடன் 4 நாட்களுக்குத் தொடரும் உதிரப்போக்கு 3 நாட்கள், 2 நாட்கள் எனப் படிப்படியாக குறைந்து வருகிறது என்பதுதான் மாதவிலக்கு நிற்பதற்கு நல்ல அடையாளம். மாதம் ஒருமுறை வரும் விலக்கு குறைந்த இடைவெளியில் அடிக்கடி வருவதும் உதிரப் போக்கு அதிகமாவதுமாயிருந்தால் அவர்கள் நிச்சயம் ஒரு பெண் மருத்துவரை நாட வேண்டியது அவசியம். நிலைமையின் காரணத்தை நன்கு ஆராய வேண்டும். கருப்பையில் உண்டாகும் ஃபைபராய்டு எனப்படும் இரத்தக் கட்டிகளினால் இது போல உண்டாகலாம். கருப்பையில் பாதிப்பு எதுவுமில்லாமல் அதிகமான உதிரப்போக்கு மட்டும் இருக்கும். இதை "டிஸ்பங்ஷனல் யுட்ரின் ப்ளீட்ஸ்" (D.U.B.) என்பர். உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜின் எனப்படும் ஹார்மோன் இந்த வயதில் அதிகமாக சுரந்தால் உதிரப் போக்கு அதிகமாகும். இந்த ஹார்மோன் சுரப்பது குறைந்தால் 'மனோபாஸ்' எனப்படும் மாதவிலக்கு நிற்கும் நிலை உண்டாகும்.

கருமுட்டைப் பையில் வரும் சிறிய நீர்கட்டிகளினால் ஏற்படும் (P.C.O.) நோயினாலும் அதிகமான பருமனாலும், தைராய்டு ஹார்மோன் குறைவதாலும் இதுபோன்ற கருப்பை பாதிக்கப்படாத நிலையில் வரும் அதிகமான இரத்தப்போக்கு வரும். இதய நோயும், இரத்தக் கசிவு நோய்களும் கூட அதிகமான இரத்தப் போக்கிற்கு இன்னொரு காரணம். கருமுட்டைப் பையில் (ஓவரியில்) வரும் புற்றுநோயும் இதற்குக் காரணமாகலாம். 17 வயதிலேயே திருமண உறவில் ஈடுபடுவது, அதிகமான குழந்தைகள் பெறுவது, பால்வினை நோய்கள், உள்உறுப்புகளைச் சுத்தமில்லாமல் வைத்திருத்தல் போன்ற காரணங்களினால் கருப்பை வாயில் புற்றுநோய் உண்டாகலாம். குழந்தையில்லாதவர்களுக்கு எண்டோமெட்ரியம், கருமுட்டைப் பை போன்ற இடங்களில் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு உண்டு.

40 வயது கடந்த பெண்கள் அனைவருமே ஆண்டுதோறும் 'பேப்ஸ்மியர்', 'கால்போஸ்கோபி' போன்ற டெஸ்ட்டுகளை அவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் இவ்வகைப் புற்றுநோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற்று பூரண குணமாக முடியும். இந்த வயதில் அதிகமான இரத்தப் போக்கு கண்ட பெண்கள் மருத்துவரை அணுகி D & C செய்து கொண்டு கருப்பை, கருப்பை வாய், கருப்பை உட்சுவரின் நான்கு புறங்கள் ஆகியவைகளை சதைப் பரிட்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். புற்றுநோய்க்கு முன்னோடியான அறிகுறிகள் இருப்பின் கருப்பை அகற்ற வேண்டிய கட்டாயம் நேரிடும். புற்றுநோயின் அறிகுறிகள் தெரிந்தால் கருப்பையை அகற்றிய பின்பு நோயின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி 'ரேடியோதெரபி', 'கீமோதெரபி' போன்ற சிகிச்சைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புற்றுநோய் தாக்கும்முன்பு கருப்பையை அகற்றி விடுவது மிகவும் நலம் தரும்; பலப் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

40 வயது கடந்த பின்பு கருப்பையை அகற்றும் போது கருமுட்டைப் பையையும் சேர்த்து நீக்குவதா? வேண்டாமா? என்பது ஒரு பிரச்னை. 40 வயது நெருங்கும்போதே நம் நாட்டுப் பெண்கள் பலர் மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவத்தை எதிர்நோக்கத் துவங்கி விடுகின்றனர். "நல்லவர்களுக்கு

40-ல் நிற்கும்" என்னும் பழமொழியை இன்றும் கூட பெண்கள் சொல்லக் கேட்கலாம். ஆனால் மேல்நாட்டுப் பெண்கள் 60 வயதானாலும் இந்த நிலையை எதிர்நோக்கும் பக்குவம் பெறுவதில்லை. மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்திலும், நின்ற பின்பும் சில சமயம் உடல் திடீரென சூடாகும். மார்பு படபடக்கும். தலைவலி, மூட்டு வலி, தசைப்பிடிப்பு, முதுகுவலி, மன அழுத்தம், மனோநிலை பாதிப்பு, உடல் உறவில் ஈடுபாடு குறைதல், தூக்கமின்மை, எரிந்து விழுதல், அடிக்கடி சிறுநீர் போதல், எலும்புகளுக்குத் தேவையான சுண்ணாம்பு சத்து குறைதல் - அதனால் அடிக்கடி எலும்பு முறிவு ஏற்படும் வாய்ப்பு இவைகளுடன் அதிகமான உதிரப் போக்கு அல்லது உதிரப் போக்கு நின்று விடுதல் போன்றவைகள் இருக்கும். இயற்கையாக மாதவிலக்கு நிற்கும் பெண்களுக்கு மட்டுமல்லாமல் கருப்பையை அகற்றும் போது கருமுட்டைப் பைகள் இரண்டையும் அகற்றியவர்களுக்கும் இதுபோன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும்.

இந்த வயதுப் பெண்ணுக்குக் கருப்பை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது கருமுட்டைப் பை நல்ல நிலையில் இருந்தால் அதை அகற்றாமல் விடலாம். ஆனால் அவர்கள் ஆண்டுக்கொருமுறை மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். கருமுட்டைப் பையில் வரும் புற்றுநோயைக் கண்டறிவது மிகவும் கடினம். இப்படி அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட பெண்கள் ஓரளவு விவரம் புரிந்து மருத்துவப் பரிசோதனைக்குச் செல்வதாக இருந்தால் கருமுட்டைப்பைகளை அகற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் நம் நாட்டுப் பெண்களைப் பொறுத்தவரை மருத்துவப் பரிசோதனைக்கே வருவதில்லை என்பதால்தான் கருமுட்டைப் பைகளும் சேர்த்து எடுக்கப்படுகிறது.

கருமுட்டைப் பைகளை எடுத்து விடுவதால் மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவத்தில் வரும் அறிகுறிகள் உடனேயே தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். இதைத் தவிர்க்க 'ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மென்ட் தெரபி' (HRT) அல்லது 'ஈஸ்ட்ரோஜன் ரீப்ளேஸ் தெரபி' (ERT) போன்றவைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். மாதவிலக்கு இயற்கையாக நிற்கும் பெண்களுக்கு, இதுபோல ஓவரி எடுக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு இதய சம்பந்தமான நோய்கள் வர வாய்ப்பு அதிகம். ஈஸ்ட்ரோஜன் கொடுப்பதால் திடீரென உடல் சூடாதல், படபடப்பு, மாரடைப்பு போன்றவைகளையும் தவிர்க்க முடியும். இத்துடன் கால்ஷியம் மாத்திரைகளும் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. ERT முறையை மாத்திரைகளாகவோ, ஒட்டவைக்கும் 'பேட்ச்' முறையிலோ செய்யலாம். மாரடைப்பு, இரத்த அழுத்தம், ஈரல் நோய், மார்பகம் மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்தச் சிகிச்சை கூடாது.

இந்த வயதில் மனஅழுத்தம், மனநிலை பாதிப்பு போன்றவையும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. மனநல மருத்துவரை அணுகி மன இறுக்கத்திற்கான காரணங்களை அவரிடம் மனம் விட்டுப் பேசி அவருடைய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும். மனநல மருத்துவரைப் பார்க்கச் சென்றாலே 'மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற முத்திரை குத்தப்பட்டு விடுமோ என அஞ்சும் நிலை மாற வேண்டும்.

இப் பருவத்தில் பெண்களில் பலருக்கு வளர்ந்த பிள்ளைகள், அதுவும் கல்லூரியில் படிக்கும், பணிபுரியச் செல்லும் பிள்ளைகளும் கூட இருப்பார்கள். தங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம் செய்து மருமகனோ மருமகளோ எடுத்திருக்கக்கூடும். சிலருக்கு பேரக் குழந்தைகள் கூட இருக்கலாம். இந்த நிலையில் பெண்களில் பலருக்கு இயற்கையாகவே உடலுறவில் நாட்டம் குறையும். தங்களுக்கு வயதாவதை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனோபக்குவம் நம் நாட்டுப் பெண்களுக்குத் தானாகவே வந்து விடுகிறது. ஆனால் நம் நாட்டு ஆண்களில் பலருக்கும் இந்தப் பக்குவம் வருவதில்லை. அதனாலேயே பல குடும்பங்களில் பிரச்னைகள் ஏற்படும் நிலை. 40 வயதை அடைந்து விட்டாலே முதுமையின் விளிம்புக்குப் போய் விட்டதாக ஒரு பெண் எண்ணுவதைத் தவிர்ப்பதாலும், பிள்ளைகள்



பழி தூற்றுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். மனித சுபாவம், பாதுகாப்பாக நெருக்கமாக உள்ளவர்களைத்தான் குப்பைக் கூடையாகப் பாவிக்கும். நமக்கு வேண்டாத குப்பைகளை எறிவது போல, ஏமாற்றம், எரிச்சல், இவைகளைத் துணைவன்/துணைவியின் மீது தூக்கி எறியும் சந்தர்ப்பங்கள் வருகின்றன. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அனாவசியமாக பழிதூற்றுதலைத் தவிர்க்க வேண்டும். எல்லோர் வாழ்விலும் வெற்றியும் தோல்வியும் கலந்து வரும். "நமக்குப் பணக் கஷ்டத்திற்குக் காரணம் நீ அதிகமாக சேலை எடுத்தது தான்" என்று எதிர்மறையாக சொல்லும் பொழுது அது தவறான கண்ணோட்டம் மட்டுமல்ல உங்கள் உறவும் பாதிக் கப்படுகிறது. உங்கள் மனைவி/கணவன் நேரிடையாக உங் களின் பதவி உயர்வுக்கு ஒத்துழைத்து இருக்காவிட்டாலும் கூட 'உன்னோட சப்போர்ட்' இருந்ததால்தான் எனக்குப் பதவி உயர்வு வந்தது என்று சொல்லிப் பாருங்கள். இது நன்றாக இல்லை?

-பூங்கோதை

சாலையில் இருக்கும் வேகத்தடை ஒரு போதும் விபத்துக் குன்றாகக் கூடாது. நமது உணர்ச்சிகளை, எதிர்பார்ப்புக்களை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால் ராஜபாட்டை தான். திருமண உறவு பலப்பட நிறைய முதலீடு செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவ்வப்பொழுது 'பங்கு' கிடைக்கும். முதலீடு இல்லாமல் மூன்று மாத காலத்தில் என்ன கிடைக்கும்?

–பூங்கோதை



வளர்ந்து குடும்பம் பெரியதாகி விட்டதையும், தங்களின் கடமைகளையும் தன் மனைவியின் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் பிரச்னைகளையும் அவள் கணவன் எண்ணிப் பார்த்து அவளுக்கு அனுசரணையாக நடந்து கொள்ள முற்பட்டால் இந்த வயதுகளின் பிரச்னையை அவள் எளிதாகக் கடந்து விட மாட்டாளா?

40 வயது தாண்டும் போது நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரால் போன்ற நோய்கள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். அதிகமான கவலைகள், தேவையற்ற வீணான டென்ஷன்கள் போன்றவைகளினால் நீரிழிவு என்பது மிகவும் பொதுவாகி விட்டது. அதனால் இந்த வயதில் நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரால் போன்றவைகள் உள்ளதா என்பதைப் பரிசோதனைகள் செய்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தச் சமயத்தில் பெண்களைப் பற்றக்கூடிய இன்னொரு நோய் மார்பகப் புற்றுநோய். மாதத்திற்கு ஒருமுறை இந்த வயதுப் பெண்கள் அனைவருமே (மார்பகங்களை) சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். குளிக்கும் சமயம் அல்லது ஆடைகள் உடுத்தும் சமயத்தில் மார்பகங்களைச் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். மார்பகங்கள் கனத்தோ, கெட்டியாகவோ இருந்தால் அல்லது அதில் கட்டிகள் ஏதாவது தெரிந்தால் உடனேயே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். அவை மார்பகப் புற்று நோயாகத்தான் இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சாதாரண நீர்கட்டியாகக்கூட இருக்கலாம். ஆனால் உடனடியான மருத்துவ பரிசோதனை தேவை என்பதை ஒருபோதும் மறக்கவே கூடாது. நவீன முறையான 'லேப்ராஸ்கோப்பி'யின் மூலம் பெண்களின் பல பிரச்னைகளின் காரணங்களை எளிதில் கண்டறிந்து வெகு விரைவில் தீர்க்க முடிகிறது. கருப்பை அகற்றும் சிகிச்சை கூட இந்த முறையின் மூலம் செய்யப்படுகிறது. இதனால் ஆழமான பெரிய காயம், வடு, அதிகமான இரத்தப்போக்கு தவிர்க்கப்படுவதுடன் விரைவிலேயே வீடு திரும்பி தங்கள் வீட்டுப் பணிகளுடன் அலுவலகப் பணிகளையும் தொடர முடியும். அறுவை சிகிச்சை முடிந்த 3-ம் நாளே வீட்டுக்குப் போய் விட முடியும்.

அதிக உதிரப்போக்கு உள்ள சில பெண்கள் - அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 'லேப்ராஸ்கோப்பி' முறையையும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத நிலை என்றால் அவர்களுக்கு 'ஹிஸ்ட்ராஸ்கோப்பி' முறையில் கருப்பையின் உட்பகுதி தசையான என்டோமெட்ரியத்தை மட்டும் நீக்கி விடுவதும் உண்டு. இதனால் அவர்கள் வெகு விரைவில் வேலைக்குத் திரும்ப முடியும்.

நவீன முறையான லேப்ரோஸ்கோப்பியை எல்லோருக்குமே செய்து விட முடியாது. நீண்ட நேரம் மயக்கத்திலிருப்பதை தவிர்க்க வேண்டியவர்களும், இரத்தம் உறைதலில் மாறுதல் (ப்ளீடிங் டிஸ்ஆர்டர்ஸ்) உள்ளவர்களும் இந்த முறையைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

'எனக்கு வயசாயிடுச்சு' என்ற எண்ணத்துடன் உணவில் சரியான முறை கடைபிடிக்காமல், உடற்பயிற்சி, வாக்கிங் போன்றவைகளைத் தவிர்த்து. அதிகமான ஓய்வு, பகலில் தூக்கம் - இப்படி பல காரணங்களால் உடல் எடை அதிகம் கூடுவதாலேயே இந்த வயதுப் பெண்கள் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். எந்த வயதிலும் குறிப்பாக இந்த வயதில் தவிர்க்க வேண்டிய ஒன்று உடல் பருமன்.

'இந்த வயது' எல்லோருடைய வாழ்விலும் வரும். இதைக் கடந்தவர்கள் தங்களுடைய அனுபவங்களை இந்த வயதில் உள்ளவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். உறவினர்கள், சுற்றியுள்ளவர்கள் - குறிப்பாக இளையவர்கள் கூடுமானவரை இவர்களின் உடல், மனப் பிரச்னைகளைப் புரிந்து நடந்து கொண்டால் நிச்சயம் நாற்பது வயது பெண்களுக்கு என்றுமே ஒரு பிரச்னையாகாது'' என்கிறார் டாக்டர் சாமுண்டி சங்கரி.

இந்த வயதில் பெண்கள் வரும் போது திருமணமாகி குறைந்தபட்சம் 15, 20 ஆண்டுகள் ஆகியிருக்கக்கூடும். கணவன் மனைவி இருவருமே நன்கு ஒருவரைஒருவர் புரிந்து கொண்ட நிலையாகத்தான் இருக்கும். தன் கணவரின் விருப்புவெறுப்பறிந்த மனைவி உடல் உபாதைகள் இல்லாத நிலையில் அவருக்காகத் தன் வயதையும் அலுப்பையும் சற்று மறந்து விட்டுக் கொடுத்துப் போனாலோ மனைவியின் உடல்நிலையும், ஒரு தாயாக இந்த நடுத்தர வயதில் அவளுடைய கடமைகளையும் எண்ணிப் பார்க்கும் கணவர் என்றாலும் இந்த வயதுகளைப் பெண்கள் எளிதில் கடந்து விட மாட்டார்களா? கணவனின் துணையும், குழந்தைகளின் அன்பும் இந்த வயதில்தான் ஒரு பெண்ணுக்கு இரு விழிகளாக அமைய வேண்டும்.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

ஐம்பதுகளில்...

முதுமைக்கால உணவு, நோய் பற்றி ஆய்வு செய்து பி.எச்.டி. பெற்றுள்ள மருத்துவர் கமலி ஸ்ரீபால் விளக்குகிறார்....

பிறந்த நிமிடம் முதல் ஒவ்வொரு நாளும் வயது கூடிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது. வயது கூடுவது நோயல்ல, மருத்துவத் துறையின் முன்னேற்றம் காரணமாக சராசரியாக இந்தியர்கள் தற்பொழுது ஆண்கள் 60 வயது வரையும் பெண்கள் 63-64 வயது வரையும் வாழ்வது கூடியுள்ளது. நகரங்களில் வசிக்கும் முதியோர்களின் வயது 72-74 வரை அதிகரித்துள்ளது.

சிலருக்கு 20 வயதிலேயே ஐம்பது வயதுக்கான உடலின் முதிர்ச்சி தெரிகின்றது. சில ருக்கு 70 வயதிலும் உடல் உறுப்புகள் அதிகம் தேய்மானம் அடையாமலே இருக்கின்றது. பெண்களுக்கு சினைப்பை மற்ற உறுப்புகளை விட விரைவாக முதுமையைப் பெறுகின்றது.

சிலர் உடல் நல்ல நிலையில் இருக்கும் பொழுது



கூட மனதால் முதுமையை அடைந்து விடுகின்றனர். பலர் வயதால் முதுமையைப் பெற்றாலும் மனதால் முதிர்ச்சியை அடையாது இருக்கின்றனர். எத்தனை காலம் ஒரு வர் வாழ முடியும் என்பது அவர் உடல் உறுப்புகள் சீராக இருக்கும் நிலையையும் அவரின் மனநலத்தினையும் பொறுத்தே அமைகின்றது.

ஒரு குடும்பத்தைச் சார்ந்த சகோதரர்களில் தம்பி அண்ணனை விட வயது கூடியவராகத் தெரியலாம். இது அவரவர் கொண்டுள்ள ஜீன்ஸ் அணுக்களைப் பொறுத்தது. இளவயதில் அடிக்கடி நோய்க்கு ஆளாகுபவர்களுக்கு முதுமை எளிதில் தோன்றி விடுகின்றது. புகை பிடிப்பவர்கள், அதிக மது பானத்தை அருந்துபவர்கள் ஆகியோருக்கு உடல் உறுப்புகளின் தேய்மானத்தால் முதுமை தோற்றம், சக்தி குறைவு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. அதிக வெய்யில், அதிக குளிர் உள்ள இடங்களில் வாழ்வோரின் வயதின் காலம் குறைந்து விடுகின்றது. மணம் புரிந்தோரின் வாழ்வில் ஒருவர் உடல் நலத்தில் மற்றவர் கொள்ளும் அக்கறையினால் வாழும் காலம் கூடுகின்றது.

உடலில் ஏற்படும் முதுமையின் மாறுபாடுகள் ஒரு நாளில் தோன்றி விடுவதில்லை. ஒருவர் 50 வயதினை அடையும் பொழுது அவரின் செயல்பாட்டுத்திறன் சுமார் 30% குறைந்து விடுகின்றது. பின்னர் 70 வயதினை அடையும் பொழுது சுமார் 45% முதல் 50% வரை இச் செயல்பாட்டுத் திறன் குறைந்து விடுகின்றது. செரிமானம், உழைப்பு, விளையாட்டு போன்றவைகள் சற்று மாறுபடுவதை அவரவர் அனுபவத்தில் உணரலாம். அதிக கோபம், படபடப்பு உடையவர்கள் எளிதில் நோய்க்கும், முதுமைக்கும் ஆளாகின்றனர். அதிக உணர்ச்சிவசப்படுபவர்கள் எளிதில் முதுமைக்கான அறிகுறிகளைப் பெறுகின்றனர். மனச்சோர்வும் நரம்புத் தளர்ச்சியும் இதற்குக் காரணமாகின்றன. நடுத்தர வயதினில் ஏற்படும் மறதி அதிக உணர்ச்சிகளின் ஆக்கிரமிப்பால் ஏற்படுவது. இதற்கு வயதினைக் காரணம் காட்டக் கூடாது. ஓய்வு, உல்லாச பொழுதுபோக்குகள், தோட்டக் கலை, பாட்டு, வீணை, விளையாட்டு போன்ற கலையினை சற்று நேரம் பொழுது போக்காய் கொண்டோரிடம் முதுமை சற்று தள்ளியே நிற்கும். வேகம், வேகம் என காலத்தை விட வேகமாய் ஓட முயற்சிப்பவர் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பாதியிலேயே தோற்று விடுகின்றனர். நிதானமாய் படபடப்பின்றி அமைதியாய் செய்யப்படும் எந்த ஒரு செயலும் சீராய் முடிவதோடு அத்தகையோரால் வயது கூடிய காலத்திலும் அதிக வேலைகளைச் செய்ய முடிகின்றது. அதிக தூக்கம் இல்லாது மனஉளைச்சலைக் கொண்டவர்கள் முதுமையினையும், நோயினையும் தாவிப் பிடிக்கின்றனர்.

ஐம்பதினை நெருங்கும் பொழுது வாழ்வின் ஏமாற்றங்கள், தனிமை, உட்கொள்ளும் ம ருந்துகள்

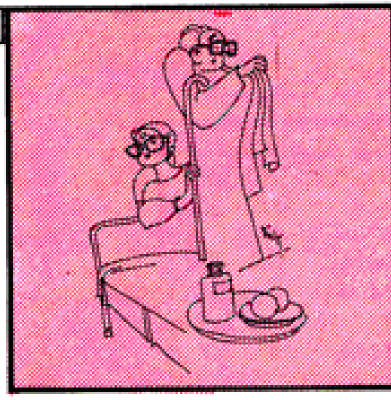
டாக்டர்
கமலி ஸ்ரீபால்

போன்றவற்றால் பலர் மனச்சோர்வினை உள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்கள் ஏதேனும் ஒரு பிடித்தமான பொழுது போக்கினை கட்டாயமாக முனைந்து உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கடின உடல் உழைப்பு உடையோர் எளிதிலேயே முதுமையின் சோர்வினைப் பெறுவர். இவர்கள் 50 வயதில் 70 வயதினைப் போல் தளர்ந்து இருப்பவர். அதே போன்று உடல் உழைப்பே இல்லாதவருக்கும் முதுமையும், நோயும் ஓடி வந்து விடுகின்றது. ஓயாது கவலை கொள்பவர் அல்சர், இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய் போன்றவற்றிற்கு ஆளாகின்றனர். உற்றார் உறவினரோடு ஒத்து வாழ்பவருக்கு முதுமை சுமையாய்த் தெரிவ இல்லை. ஐம்பது வயதிற்கு மேல் மனிதனுக்குக் கிடைக்கும் காலம் பொன்னான காலம் எனலாம். அனு பவம் தந்த அறிவு கொண்டு தன் குடும்பத்தினருக்கு வழிகாட்டியாகவும், ஆன்மீகம் தத்துவம் போன்ற பிரிவுகளில் தங்களை ஈடுபடுத்தியும் கொள்ளலாம். எப்பொழுதும் கோபம், சிடுசிடுப்புடன் இருப்பவருக்கு செரிமானக் கோளாறு, இரத்தக் கொதிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோய்கள் ஐம்பதிற்கு மேல் அதிக தீவிரம் பெறுகின்றன.

பொதுவில் உடற்பயிற்சி, பொழுது போக்கு, கலை இவற்றில் ஈடுபாடு இல்லாதவர் இளமையில் முதுமையைப் பெறுவர். அன்றாடம் 45 - 60 நிமிடம் வரை நடந்தால் உடலின் ஆரோக்கியம் கூடும். தியானம், பிராணாயாமம் போன்றவை இவ்வயதிலிருந்து மிக மிக அவசியம். வாழ்க்கையில் பிரச்சனை, கவலை என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றே. இதற்காக வாழ்க்கையினையே பிரச்சனையாக ஆக்கிக் கொள்வது கூடாது. மனம் பின்னோக்கியோ முன்னோக்கியோ ஓட ஆரம்பித்தால் உடலில் முதுமை கூடத் துவங்குகின்றது. உங்களது தோற்றம், பேச்சு, செயல் ஆகியவையே உங்களின் உடல் மன நலத்தினைப் பற்றிக் கூறிவிடும்.

வாழ்க்கையின் முடிவினை நினைத்து சோகமாய் காலம் தள்ளுவதை விட ஒவ்வொரு நிமிடமும் உபயோகமாய், மகிழ்ச்சியாய் வாழ்வது நல்லது. எவர் ஒருவர் அன்றாட வேலைகளை முறையாய் திருப்திகரமாய் செய்து வருகின்றாரோ அவரை நோயும் முதுமையும் அண்டுவதில்லை. எப்பொழுதும் பிறரை குறை, குற்றம் சொல்பவர்கள், பிறரை கோபமாய் திட்டுபவர்கள் இவர்களுக்கு முதுமையும், நோயும் தேடி வந்து பிடித்துக் கொள்ளும்.

மூளையின் திறமையை நம்மால் புரிந்து கொள்ளவே முடியாது. ஒரு சராசரி மனிதன் மூளையின் அதிகபட்சமாக 30% சதவிகிதம் வரையே உபயோகப்படுத்துகிறான் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. மீதியுள்ள பகுதியில்



சிறிதளவேனும் கூடுதலாக பயன்படுத்தினால் எதிர்காலத்தினைக் கூட நம்மால் காண முடியும். புத்தமதத் தலைவரான தலாய்லாமா அவர்கள் ஒவ்வொரு முறையும் அதே ஆன்மாவாக பிறப்பெடுப்பதும் பிறந்த அந்தச் சிறு குழந்தை தன்னுடைய இருப்பிடம், பொருட்களை சரியாய் கண்டு எடுத்துக் கொள்வதும் உலகினரை ஆச்சர்யத்தில் ஆழ்த்துகின்றது. இதுவே மூளையின் அதிசய திறமையினை விளக்கும். பிரிட்டன் நகரில் இறந்த உடலையும், கெடாத உயிருள்ள நிலையில் மூளையையும் பதப்படுத்தி வைத்துள்ளனர். விஞ்ஞான முன்னேற்றத்தில் பிற்காலத்தில் இவை பல அதிசயங்களை ஏற் படுத்தலாம். வெளிநாடுகளில் சிறந்த ஹிப்னாடிஸம் மூலம் மனிதர்களை கடந்த பிறவியின் எண்ணங்களைக் கொண்டு வரச் செய்தனர். அவர்களுடைய உறவினர்கள், நண்பர்களை அடையாளம் கொண்டு அம்மனிதர்கள் நன்கு பேசினர். இதே போன்று அவர்களின் எதிர்காலத்தையும் அவர்களை காணச் செய்தனர். நாம் இவற்றினைப் பற்றின ஆராய்ச்சிகளில் இறங்க வேண்டாம். ஆனால் இத்தனை சக்தி வாய்ந்த மூளையினை டென்ஷன், கோபம், எண்ண வேகங்கள், இவற்றினால் அழிக்காமல் இருக்கலாமே.

உணவே முக்கிய காரணம்

பருமனாக இருப்பவர்களை விட ஒல்லியாய் இருப்பவர்கள் அதிக நாள் உயிர் வாழ்கின்றனர். உணவின் முக்கியத்துவத்தை நகர மக்கள் உணர்ந்து செயல்படுவதால் முன்பை விட நகர மக்கள் முதுமையிலும் ஆரோக்கியமாக வாழ்கின்றனர். உணவே முதுமை கூடுவதிலும், குறைவதிலும், நோய் தாக்குவதிலும், நோயின்றி வாழ்வதிலும் முக்கிய பங்குவகிக்கின்றது. தேவையான விகிதாச்சார உணவு இல்லாவிடில் உடல் சக்தியை இழக்கும். மாறாக அதிக உணவு, அதிக கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவு எடையினைக் கூட்டி, இருதயத்திற்கு அதிக உழைப்பினைக் கூட்டி மனிதனின் காலத்தினை குறைத்து விடுகின்றது. புகையிலை, சிகரெட், மதுபானம் போன்றவை

உடலின் உறுப்புகளை விரைவாய் தேய்வு பெறச் செய்கின்றது. சைவ வகை உணவு உட்கொள்பவர்கள் அசைவ உணவு உட்கொள்பவர்களை விட நோயின்றி, நீண்ட நாள் வாழ்கின்றனர்.

மனிதன் 25 வயதினை நெருங்கும் பொழுது அவனது உடலின் வளர்ச்சி நிறைவு பெறுகின்றது. எனவே இதன் பின்னர் வயது கூடும் பொழுது உணவின் அளவு குறைய வேண்டும். இல்லையேல் உடல் எடை கூடுவதுடன் நோயும், இளமையில் முதுமையும் காணப்படும். கொழுப்புச் சத்து உணவுகளான நெய், வெண்ணெய், இனிப்பு, அசைவ உணவுகளை அதிகம் தவிர்த்து வந்தாலே மனநலமும் உடல்நலமும் காக்கப்படும்.

பொதுவாக வயதானவர்கள் தனிமை, நோயின் வேதனை, பொருளாதார நிலை காரணமாக சரியான உணவினை உட்கொள்வதில்லை. இவர்களின் உணவு விகிதாச்சார முறையில் இருப்பதில்லை. முதியோரின் உணவில் கலோரி சத்து மிதமான அளவிலும் வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து போன்றவை நிறைந்தும் இருக்க வேண்டும். உடலின் வலுவினைப் பராமரிக்க ஒருவருக்கு எந்த வயதிலும் புரதம் மிகவும் அவசியம். ஆனால் மிக மிக அதிக அளவிலான புரதச் சத்து எலும்பில் இருக்கும் கால்ஷியம் மற்ற தாது உப்புக்களை இழக்கவும் செய்கின்றது. காய்கறி, தானியம் பருப்பு, கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பால், பட்டாணி, பீன்ஸ், சோயா, மோர், ரொட்டி, மீன், பால் வகைப் பிரிவுகள் ஆகியவையே சிறந்தவை. பச்சை பயறு பருப்பு வகைகளில் சிறந்த புரதத்தை அளிப்பதோடு செரிமானத்திற்கும் பெரிதும் உதவுகின்றது. சிறிதளவு கொழுப்புச் சத்தினை உட்கொள்வது தலைமுடி, சருமம் போன்றவை பராமரிப்பிற்கு உதவும். அதிக அளவு கொழுப்புச் சத்து நோயினை, குறிப்பாக இருதய சம்பந்தமான நோயினைத் தோற்றுவிக்கும்.

அசைவ உணவைத் தவிர்க்க முடியாதவர்கள் வாரம் ஒருமுறை என குறைத்து விட வேண்டும். வைட்டமின் சத்துக்கள் ஆரோக்கியத்தினை கூட்டும் என்பது உண்மையே. வயது கூடும் பொழுது வைட்டமின்கள் சி, ஏ, பி குருப் போன்றவைகளின் குறைபாடுகள் உடலில் தோன்றுகின்றன. இதனால் இரத்த, நரம்பு, நுரையீரல், சருமம் சம்பந்தப் பட்ட தாக்குதல்கள் உடலில் ஏற்படுகின்றன. மூளையானது, சோர்வின் காரணமாக சரிவர இயங்குவதில்லை. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வைட்டமின்களை உட்கொள்ள இக் குறைபாடுகள் நீங்கும். ஐந்தடி உயரமுடைய ஆண்கள் 52-55 கிலோ வரையிலும் அதே உயரமுடைய பெண்கள் 49.5 - 52 கிலோ வரையிலும் இருப்பது சிறந்தது. கூடுதலான ஒவ்வொரு அங்குலத்திற்கும் 2 கிலோ வினைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். இத்தகு சரியான எடையை அடைய முதல் கட்டுப்பாடு உணவில்தான் தேவை. உடலில் எடை கூடுவதால் இருதய நோய், சர்க்கரை நோய், மூட்டுவலி, பக்கவாத பாதிப்புகள், இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

நார்ச்சத்து உணவு, பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை, பழவகைகள் இவற்றை மட்டும் சாப் பிடுவதாலும் உடற்பயிற்சியினை முறையாய்ச் செய்வதாலும் மாதம் 2 கிலோ வரை எளிதில் குறைத்து விடலாம். இச் சமயங்களில் மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு வைட்டமின் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். காப்பி, டீ போன்ற உணவு வகைகளில் உள்ள கஃபீன், தியோபிலின் போன் றவை உழைத்துச் சோர்ந்தவர்களுக்குச் சற்று ஊக்கமளிக்கும் பானம். ஆனால் வயது கூடும் பொழுது இத்தகு பானங்களை உடல் அதிகம் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கின்றது. ஆகவே மிதமாக இவைகளைக் கொள்ளுவதே சிறந்தது.

முதுமையில் காணக்கூடிய உடல்நல பாதிப்புகள் :

இரத்தசோகை மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒன்று. இதனால் சோர்வு, படபடப்பு, எளிதில் நோய்வாய்ப்படுதல் போன்றவை காணப்படும். அதிக வைட்டமின் சத்துக் குறைவு ஏற்படும் பொழுதும் இரத்த சோகை ஏற்படுவதுண்டு. வைட்டமின் பி12 மாத்திரைகள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள இரத்த சோகையின் பாதிப்பு குறையும். இரத்தக் கொதிப்பு நோயும் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒன்று. உடலின் மேலாக வெளிப்புறத்தில் உள்ள சிறிய இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கும் பொழுது இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகின்றது. ஆராய்ச்சியில் ஐம்பது வயதிற்கு மேல் ஐந்தில் ஒருவருக்கு இரத்தக் கொதிப்பும், 60-70 வயதில் ஒவ்வொரு இரண்டாவது நபருக்குமாக இரத்தக் கொதிப்பும் காணப்படுகின்றது. 140/90 இரத்த அழுத்தம் நாற்பது வயதினை கடந்தவருக்கு இருப்பது இயற்கையே. வயது கூடும் பொழுது இரத்த அழுத்தமும் சற்று கூடலாம். குறைந்த அளவு இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு (110/70) மருத்துவரீதியாக எந்தப் பாதிப்பும் இல்லையெனில் அவர்கள் மிக நல்ல உடல் நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்று கொள்ள வேண்டும். எடை குறையும் பொழுது இரத்தக் கொதிப்பு குறைந்து விடும். கொழுப்புச் சத்தினை குறைக்கும் பொழுது இரத்தக் கொதிப்பு நன்கு கட்டுப்படும்.

இருதய நோய் :

இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பினால் இருதயத்திற்குச் செல்லும் இரத்தத் தின் அளவு குறைவதால் இருதய பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது. நார்ச்சத்து உணவு, காய்கறி, பழங்கள் போன்றவை இதனைத் தவிர்ப்பதிலும், கட்டுப்படுத்துவதிலும் பெரும் பங்குவகிக்கின்றன.

சர்க்கரை நோய் :

முதுமைக் காலத்தில் தோன்றும் சர்க்கரை நோயினை உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் தவிர்க்கவும், குறைக்கவும் முடியும். இளவயதிலிருந்தே சர்க்கரை நோய் கொண்டவர்கள் முதுமைக் காலத்தில் சற்றே கூடுதல் பாதுகாப்புடன் சர்க்கரை அளவினை கண்காணித்தல் வேண்டும். சுமார் 15% முதல் 25% வரை முதுமைக் கால சர்க்கரை நோய் காணப்படுகின்றது. சர்க்கரை, மாவு, கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட உணவுகளை குறைக்கும் பொழுது இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைகின்றது. மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி முறையாக மருந்துகளை உட்கொண்டு வய திற்கேற்றார் போல் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சிகளை செய்து வர சர்க்கரை நோய் நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். சர்க்கரை நோய் உடையவருக்கு சர்க்கரை இரத்தத்தில் கூடுதலாக குறைந்துவிடின் அதிக ஆபத்தினை விளைவிக்கும். இவர்கள் நினைவற்ற மயக்க நிலையை அடையக் கூடும். இந்நிலை ஆபத்தானது. இந்நோய் உடையோர் அவ்வப்பொழுது இரத்தத்திலும், சிறுநீரிலும் சர்க்கரை அளவினை பரி சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். படபடப்பு, அதிக தாகம், சோர்வு, அதிக சிறுநீர் போக்கு இவை சர்க் கரை உடலில் அதிகம் இருப்பதினையும், சோர்வு, தளர்ச்சி, அதிக வேர்வை ஆகிய அறிகுறிகள் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைவதனையும் காட்டும்.

பக்கவாதம் :

மூளையில் இரத்தக் குழாய்களில் இரத் தம் கட்டிய துணுக்குகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்தினாலோ அல்லது இக் குழாய்களில் ஏற்படும் வெடிப்பு, இரத்தக் கசிவு மூளையையும், நரம்பு மண்டலத்தையும் பாதித்து விடுகின்றன. கை கால்களில் செயலிழப்பு, பேச்சு வராமை போன்றவை இத்தகு தாக்கு தல்களால் நிகழ்கின்றன. இந் நோய் தாக்குதலிலிருந்து முழுமையாய் விடுபடுவது, அல்லது முன்னேற்றம் பெறுவது என்பது மூளை எந்த அளவு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது, என்ப தனை பொறுத்தே அமைகின்றது. இத்தகு தாக்குதல்களை வராமல் தடுப்பதே சாலச் சிறந்தது.

கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைத் தவிர்த்தல், இரத்தத்தில் கொலஸ்டிராலின் அளவு அதிகமாகாது பரிசோதித்து சரி செய்து கொள்ளுதல் போன்றவை நன்மை பயக்கும். இரத்தக் கொதிப்புடையோர் வாரம் ஒருமுறை இரத்த அழுத்த பரிசோதனை செய்து முறையாய், விடாமல் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

புற்றுநோய் :

மக்களை அச்சுறுத்தும் நோய்களில் இது வும் ஒன்று. ஆரம்ப காலத்தில் வலியில்லாத சிறு கட்டி போல் உடலில் காணப்படின் அதற்கு மருத்துவ ரீதியாக கவனம் தேவை. ஓயாத தலைவலி, அதிகச் சோர்வு, பசியின்மை, கருத்த நிறத்தில் உடலிலிருந்து கழிவுப் பொருள் நீங்குதல், முறையற்ற மாதப் போக்கு சிறுநீரில் கலந்திருத்தல் போன்றவை மருத்துவரின் உடனடி சிகிச்சையினை பெற வேண்டியவை. மது, புகையிலை, புகை பிடித்தல் போன்றவற்றினை தவிர்ப்பது புற்று நோயினைத் தவிர்க்கும்.

மூட்டுவலி :

இது முதுமைக் காலத்தின் நண்பன். பொதுவாக உடல்வலி என்பது வலுவற்ற தொய்வான சதைகளால் ஏற்படலாம். உடலில் (காசநோய்) டி.பி., செனட் போன்ற நோய்களாலும் மூட்டுக்களில் வலி ஏற்படலாம். எலும்புகளின் தேய்மானங்களாலும் மூட்டுகளிலும், எலும்புகளிலும் வலி ஏற்படலாம். அதிக எடை தாங்கும் மூட்டுக்களில் வலி தோன்றுவதுண்டு. அதிக வலி தோன்றும் பொழுது சற்று ஓய்வு, ஸ்டீராய்ட் இல்லாத வலி நிவாரண மருந்துகள், பின்னர் முறையான உடற்பயிற்சி போன்றவை நல்ல முன்னேற்றத்தினை அளிக்கும்.

பெண்களில் சுமார் நால்வரில் ஒருவருக்கு 70 வயதினை அடையும்பொழுது உடலின் எலும்புகள் பாதியாக தேய்ந்து விடுகின்றன. இத்தகையோருக்கு தானாகவே எலும்பு முறிவும் ஏற்படுகின்றது. இவர்கள் புரதச் சத்து உணவினையும், கால்ஷியம் மற்றும் வைட்டமின் டீ இவற்றினையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள இத்தகைய நிலைகள் தோன்றாது. பெண்களுக்கு அதிக உதிரப்போக்கு, கருப்பை கட்டிகள் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று சிகிச்சையினை மேற்கொள்ளுதல் இன்றியமையாத செயலாகும். ஆண்களுக்கு ப்ராஸ்டேட் எனப்படும் சுரப்பி விரிவடைவதன் காரணமாக சிறுநீர்ப் பாதையில் அடைப்பு, அதனால் ஏற்படும் சில வகை பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகலாம். அறுவை சிகிச்சை இதற்குச் சிறந்த நிவாரணம் அளிக்கின்றது.

பொதுக் குறிப்புகள் :

அவரவர் பர்சில் போட்டோ, விலாசம், இரத்தப் பிரிவு, குடும்ப மருத்துவரின் விலாசம், போன் நம்பர், குறிப்பிட்ட நோயின் தாக்குதல் போன்ற சிறிய குறிப்புப் பகுதியினை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கொருமுறை மருத்துவ பரிசோதனை தேவை. குறிப்பிட்ட நோய் தாக்குதல் இருப்பின் அவற்றிக்கான சீட்டுகளை முறையாய் பராமரித்தலும் வேண்டும். எந்த ஒரு நோய்க்கும் சுயசிகிச்சை கொள் ளாமல் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல் அவசியம். வாழ்க்கையினை நொந்து கொள்ளாமல் முறையான பழக்கங்களை கொள்ள வேண்டும்.

இப்படிச் சில கோட்பாடுகளுடன் வாழ்ந்தால் முதுமையும் ஒரு இளமைக் காலமே. மகிழ்ச்சியாக அந்த நாட்களை வாழ்ந்து விடலாம்.

இப்பொழுது மொத்தமாக வாழ்க்கையைச் சேர்த்துப் பார்ப்போமா?

கெட்டி மேளம், கெட்டி மேளம், 'நாதஸ்வரம் இசையுடன் மிருதங்க லயத்துடன், அட்சதை யும் மலர்களும் தூவப்பட, விடியோ கேமராக்கள் பளிச்சிட... பெண்ணின் கழுத்தில் மூன்று முடிச்சுக்கள் விழ... பார்த்துப் பார்த்து எடுத்த காஞ்சீபுரம் கூறைப்புடைவை, பிரபல நகைக் கடையில் செய்த லேட்டஸ்ட் நகைகள் பளிச் சிட, மனத்தில் ஒரு மின்னல், மாப்பிள்ளை மட்டும் முழுக்க முழுக்க பெற்றோர்களின் 'சாய்ஸ்', கழுத்தில் விழுந்த மாலையுடன் கனவு கள் ஏராளம்... கற்பனைகள் உடனே கவலையும் வந்தது. 'என் திருமண வாழ்வு எப்படி இருக் கும்?' - இது மணப்பெண்ணின் மனநிலை.

ஆண் வேலைக்கு வந்த பின்னாலும், பெண் படித்து முடித்த பின்னாலும் பெற்றோர்களின் வாயில் அடிக்கடி உச்சரிக்கப்படும் வார்த்தை "கல்யாணத்தைச் சீக்கிரம் பண்ணணும்," "இனி என்ன, அடுத்தது மாரேஜ்தானே?" என உற வினர்களின் மத்தியிலும், 'எப்படா கல்யாணச் சாப்பாடு?' என சிநேகிதர்களின் அன்புத் தொல் லையும் சேர்ந்து இனி அடுத்தது திருமணம் தான் என மெதுவாக எண்ண வைக்கும் சமுதாய அமைப்பு.

திருமணம் செய்வது எளிது. பார்ப்பதற்கு, ரசிப் பதற்கு அது ஓர் அழகான தோட்டம். பச்சைப் பசேல் என்று இலைகள் ஆரோக்கியமாக இருந் தது. பூக்கள் தலையசைக்க, களைகள் இன்றி அத்தோட்டம் பரவசமூட்டுவதாக இருந்தது. தோட்டக்காரனுக்கு மட்டுமே தெரியும் - அவ னின் உழைப்பும், ஆர்வமும் முதலீடு ஆக உள் ளது என்று. எந்தச் செடிக்கு எவ்வளவு உரம் வேண்டும், எவ்வளவு தண்ணீர் வேண்டும், எனப் பார்த்துப் பார்த்து உரம் போடுவதும், களை எடுப்பதுமாக எவ்வளவு வியர்வை சிந்தியிருக்க வேண்டும்? அதேபோலத்தான் கணவன், மனைவியின் ஓயாத பராமரிப்பில்தான் குடும்பம் என்னும் தோட்டம் பார்ப்பவருக்குப் பரவசத் தைத் தருகிறது.

"....ஏழு அடியைத் தாண்டிய நீ என் தோழி யாக வேண்டும். ஏழு அடிகள் தாண்டியதால் நாம் சிநேகிதர்களாக ஆகிவிட்டோம். உன்னோடு என்றும் நட்பு பூண்டிருப்பேன். ஒன்றாக முடிவு களைச் செய்வோம். நேசத்தால் ஒருவருக் கொருவர் ஒளி தந்து, நல்ல மனம், நல்லாற்றல், நல்லுணர்வை ஒன்றாகப் பகிர்ந்து கொள்வோம். ஒத்த கருத்துடையவர்களாகத் திகழ்வோம்... நான் வான் ஆகிறேன். நீ பூமி ஆகிறாய். நான் மனமாகிறேன். நீ சொல் ஆகிறாய். இன்சொல் உடையவளே திருவும், குழந்தைப் பேறும் பெறு வோம் வருக" - சப்தபதி அர்த்தம் இது. இந்த அழகான கருத்து, தாலி கட்டப்பட்டவுடனே திரு மணம் முடிந்துவிட்டது என மொய்த்துக் கொள் ளும் உறவினர், கூட்டத்திற்கு நடுவே அவசர கோலத்தில் அர்த்தம் புரியாமல் செய்யப் பட்டு விடுகிறது. சப்தபதி முடிந்தால்தான் சட்டப்படி திருமணம் முடிந்தது என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரியும்?

திருமணம் ஒருவனுக்கு 36 பந்தங்களை ஏற்படுத்துகிறது என்கிறார்கள். சமூக பந்தம் வரை மூன்று தலைமுறைகளை உருவாக்கி ஒரு மனிதனை மனிதாபிமானப்படுத்துவது திரு மணமே. பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுத்தலும், புரிந்து கொள்ளுதலுமாக ஒருவனை முழுமை யாக்குவது திருமணங்கள்.

'இன்னும் கல்யாணம் பண்ணிக்காமே இருந்தா எப்படி?' அம்மா துளைத்து எடுக்கும் கேள்விக் குப் பாஸ்கரால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை. பாங்கில் நல்ல வேலை, கை நிறைய சம்பளம், அதோடு நல்ல கிரிக்கெட் பிளேயர் - இன்னும் சாதிக்க எத்தனையோ இருக்கிறது என்ற நினைப்பு பாஸ்கருக்கு. திருமணம் அத்தனை யையும் தடைப்படுத்தி விடுமோ என்ற பயம்.

வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் அனுபவித் தல் என்பதன் அகராதியே வேறு பாலுவிற்கு. நினைத்தால் காரை எடுத்துக் கொண்டு ஊட்டி, கொடைக்கானல், சீட்டு, குடிப்பழக்கம், நண்பர் கள் என்று இருப்பவ னுக்குக் கல்யாணம் என் கிற பேச்சு கசந்தது.

தனிமை அது கொடுமை, தன்னைப் புரிந்து கொள்ள, கவனிக்க தன்னை மகிழ்ச்சியுடன் வைத்திருக்கத் திருமணம் பெரிதும் உதவும் என்று ராஜன் நினைத்தான்.

அந்த விதவைத் தாய்க்கு ஒரே மகளை யார் கையிலாவது பிடித்துக் கொடுத்துவிட வேண் டும் என்ற எண்ணம். இதே எண் ணத்தை ஊட்டியே வளர்த்தாள். திருமணந்தான் தகுந்த பாதுகாப்பு என்று நினைத்தாள் லதா. கல்யாண தருணத்தில் பெற்றோர்கள் மாப்பிள்ளை பார்க்க உள்ளுக்குள் ஒரு பீதி நவீன பெண் கீதாவிற்கு. நான் நானாக இருக்க முடியுமா? எவற்றை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும்? எப்படி தன் விருப்பங்களை இழக்க வேண்டியிருக்கும் என் பதே அவளின் கவலை, பீதிக்குக் காரணம்.

வயது இருபத்தைந்தாக இருந் தாலும் பிரபலமான இளங்கலைஞர் வரிசையில் வந்துவிட்ட வித்யாவிற் குத் திருமணப் பேச்சு அவ்வளவாகச் சிலிர்ப்பைத் தரவில்லை. மாறாக

மங்கலத் தொடக்கம் - திருமணம்!

யோசனையைத் தந்தது. இதுநாள் வரை கச்சேரிகளுக்கு வெளியூர், உள்ளூர் என்று சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் நான் திருமண வாழ்வில், எப்படி மாறுவேன்? என் பாட்டுக்குத் தடை இருக்குமா? சங்கீதத்தைப் பேணும் அளவு என்னால் சமையல் அறையை, சம்சாரத்தைப் பேண முடியுமா? இதுதான் வித்யாவின் யோசனைக்குக் காரணம்.

எங்கே வருகிறது பிரச்னை? ஏன் வருகிறது? பிரச்சினைகள் தாங்க முடியாமல் பிரிதல்களும், தற்கொலைகளும், விவாகரத்துக்களும் இப்போது அதிகமாகி விட்டன.

எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாத மனிதர்களே இல்லை. அதிலும் திருமணம் என்றால் நிறைய எதிர்பார்ப்பு. ஷில்பா ஷெட்டி, ஸ்ரீதேவி மாதிரி பெண்ணை எதிர்பார்க்கும் மாப்பிள்ளைக்கு ஏமாற்றமே மிஞ்சும். எதிர்பார்ப்புகள்தான் எத்தனை விதம்? ஒவ்வொரு மனிதனின் சூழ்நிலைக்கும், வளர்ந்த விதத்திற்கும் அவரவர் ரசனைக்கு ஏற்ப எதிர்பார்ப்புகள்.

படிப்பு, அந்தஸ்து, வேலை, உயரம், அழகு, நிறம், குணம் என்று எதிர்பார்ப்புகளின் பட்டியல் நீளும். பொதுவாக ஆண்கள் பெண்களிடம் ஒரு அடங்கிப் போகும் தன்மையைத்தான் எதிர்பார்க்கிறார்கள். பெண் திருமண பந்தம் ஒரு பாதுகாப்பைத் தரும் என நினைக்கிறார்கள். இந்த எதிர்பார்ப்புக்கள் நிறைவேறாத பொழுது ஏமாற்றம் வருகிறது. கற்பனைக்கும் யதார்த்த நிலைக்கும் இடைவெளி. ஏமாற்றம் வெறுப்பு, மனப்போராட்டம் என திருமணம் ஆன இரண்டு மாதங்களில் தொடங்கி விடுகிறது.

இன்று இருக்கும் அவசரத்தில் பொறுமை மிகக் குறைவு. மூன்று மாத கால அவகாசத்திற்குள் திருமண பந்தத்தில் சந்தோஷம் இல்லை என நினைத்து உறவினை முறிப்பதில் குறியாக இருக்கும் நிலை இளையதலை முறை. நிறைய விட்டுக் கொடுக்கும் பண்பு வேண்டும். ஆரோக்கியமான, விட்டுக் கொடுக்கும் பரஸ்பர உணர்வு இருந்தால்தான் திருமண பந்தம் பரிமளிக்கும். திருமணம் பற்றிச் சில யதார்த்த உண்மைகளைப் புரிந்து கொள்வது ஒவ்வொருவருக்கும் அவசியம்.

சில எதிர்பார்ப்புக்களும், நடைமுறைகளும் :

'திருமண உறவில் பரிபூரண இன்பம் கிடைக்கும்' - நடைமுறையில் திருமணம் இரண்டு வெவ்வேறு ஆளுமைப் பண்புகள் நிறைந்தவர்களை இணைத்து வைக்கிறது. சில சமயங்களில் தெரிவு சரியானதாக இருந்தாலும் திருமண பந்தம் மிக நன்றாகவே இருப்பதில்லை. திருமணம் என்றால் கேளிக்கை; விளையாட்டல்ல. தினசரி வாழ்க்கையின் போராட்டங்களைச் சமாளிப்பதும், ஒருவருக்கு ஒருவர் அனுசரித்துக் கொண்டு போகக் கூடிய பந்தம். 'திருமண பந்தத்தில் நான் மரியாதைக்குரியவன்; அன்பு செலுத்



தப்படுவேன்' - ஆனால் நடைமுறையில் நீங்கள் எவ்வளவு அன்பு செலுத்துகிறீர்கள், மரியாதை செலுத்துகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே இதுவும் அமையும். ஒரு வழிப் பாதையல்ல.

'திருமணமானால் என்ன, என் வழியில் சிலவற்றை அடைய முடியும்.'

நடைமுறையில் சிலவற்றை நீங்கள் அடைய உங்கள் துணையும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இதனை நீங்களோ அல்லது துணையோ ஏற்காத பொழுது பிரச்னை ஏற்படும்.

'என்னைத் திருமண பந்தம் கவனித்துக் கொள்ளும். திருமணம் இரட்டை மாடுகள் பூட்டிய வண்டி. இரண்டு மாடுகளும் ஒருசேர உழைக்க வேண்டும்.

'திருமணம் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விடுதலை அளிக்கும்' நடைமுறையில் பிறந்த வீட்டுக் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமல் புகுந்த வீடு இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு. 'என் பெற்றோர் ரொம்பக் கட்டுப்பாடு; மாடர்ன் டிரெஸ் போடவிட மாட்டாங்க. மாரேஜ் ஆனால் நிச்சயம் இப்படி இருக்கமாட்டேன்' என்கிற எதிர்பார்ப்பு. புது முகவரியுடன் வரும் புகுந்த வீடு முன்னைவிடக் கட்டுப்பாடும், ஆசைகளை நிராசையாக்கும் இடமாக இருக்கலாம்.

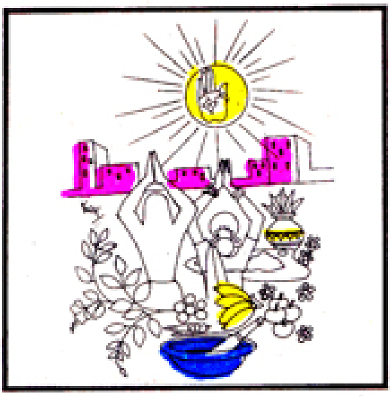
'எனக்குச் சரியான ஜோடி கிடைக்கும்' நிதர்சனத்தில் முழுமை என்பது கிடையாது. அடிக்கடி சீர்தூக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் என்றுமே முழுமை இல்லை.

'திருமணத்திற்குப் பின்னால் நான் தனிமையாக இருக்கத் தேவையில்லை.'

- தனிமை வேறு; துணையில்லாமல் இருப்பது வேறு. திருமணத்திற்குப் பின்னாலும் தனிமையாக இருப்பவர்களும், துணையில்லாமல் இருக்கும் தனிமை இல்லாதவர்களும் உண்டு. பரஸ்பர அன்பு காட்டுதலும், அன்பான பராமரிப்புமே தனிமையைப் போக்கும்.

'என் கணவன்/மனைவி என்னுடைய பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வாக இருப்பார்/இருப்பாள்.'

நடைமுறையில் யாரும் மற்றவர்களின் பிரச்னைகளுக்கு ஒரு மொத்தத் தீர்வாக இருக்க முடியாது. புத்திசாலித்தனமாக ஆராய்ந்து சில



பிரச்னைகளை சேர்ந்தோ அல்லது தனித்தோ தீர்க்கப் பாடுபட வேண்டும்.

'திருமணம் என் மனக்குறைகளுக்கு ஒரு விடிவு காலம்.'

- யதார்த்த நிலையில் திருமணத்திற்கு முன்பே நீண்ட காலமாகப் பிரச்னைகள் இருந்தால் ஒரு போதும் திருமணம் உங்கள் கஷ்டங்களை மாற்றும் மந்திரக் கோல் என்று எண்ணாதீர்கள். சந்தோஷம் என்பது தனி நபரிடமிருந்து வரும் செயல். நம் உள்ளே புதைந்திருக்கும் மனக்குறைகளை நம்மாலே மட்டுமே மாற்ற முடியும்; மற்றவர்கள் என்ன முயன்றாலும் நம்மிடம் உள்ள மனக்குறைகளை அவரால் மாற்ற முடியாது.

இந்த எதிர்பார்ப்புகளை, யதார்த்தங்களைப் புரிந்து கொண்டு, செயல்பட ஆரம்பித்தால் திருமண உறவினைப் பரா மரிக்க முடியும். ஆனால் யதார்த்த நிலை எத்தனை பேருக்குப் புரிகிறது? திருமணம் முடிந்தவுடன் தேனிலவு. புது மணத்தம்பதி கள், உறவினர்கள், பெற்றோர்களிடத்தில் சுதந்திரமாக இருக்க முடியாது; உடலளவில், உள்ளத்தளவில் இருவருக்கும் நெருக்கம் தேவை என்பதால் ஒரு புதிதான இடத்தினைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள் (இருக்கவே இருக்கிறது நமது ஊட்டி, கொடைக்கானல், பெங்களூர், காஷ்மீர்.)

நரையோடிய காலத்தில் மெல்லப் பழைய நினைவுகளை அசைபோடும்பொழுது கூடத் தேனிலவு ஓர் இன்பமயமான நாட்களாகத் தோன்ற வேண்டும். ஆனால் பெரும்பாலானவர்களுக்குச் சந்தோஷமானதாக இருப்பதில்லை. சிலருக்குத் தேனிலவில் ஏற்பட்ட மனக்கசப்புகள் மறக்க முடியாததாக ஆகி விடுகிறது.

ஏன்? பெற்றோரைப் பிரிந்து வருகிற புது மணத் தம்பதிகள் ஏதோ தவறு செய்வது போன்ற உணர்வு. வந்த இடத்தில் தன் வீட்டின் கேரக்டர்களைச் சொல்லிப் புது மனைவியைப் பயமுறுத்தும் கணவன்கள், அல்லது இவ்வளவு செலவு செய்து தன் திருமணத்திற்குப் பாடுபட்ட தந்தை, தாயை நினைத்தே ஹோம்சிக் கொண்ட பெண்கள்.

ஒவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் வளர்ந்த, கற்றுணரும் சூழ்நிலைகள் வேறு. தாம்பத்திய உறவைப் பற்றி மேலோட்டமாக எல்லோருக்கும் தெரிந்து இருந்தாலும் சிலரின் அணுகுமுறைகள் வேறுபட்டிருக்கும். ஆரம்பத்திலே விறைப்பாக இருந்தால்தான் தன் மனைவி தன்னைக் கைக்குள் போட்டுக் கொள்ள மாட்டாள் என்கிற எண்ணம் கொண்ட கணவன், தன்னந்தனியாக முதலாக ஒரு ஆடவனிடம் படுக்கையைப் பகிர்ந்து கொள்ள நேரும் பொழுது ஏற்படுகின்ற பயம், படபடப்பு, கர்ப்பம் வந்துவிடுமோ என்ற தயக்கம் இத்தனையும் மனத்தில் தோன்றிப் பெண்களால் முழுக்க ஒத்துழைக்க முடிவதில்லை. சிலர் முரட்டுத்தனமாகப் பெண்களை அணுகி, அப்பெண்கள் தாம்பத்திய உறவு என்றால் நடுநடுங்கி வெறுத்து ஒதுக்கும் அளவிற்குப் போவதுண்டு. சில கணவன்மார்களுக்கு உண்மையாகவே தாம்பத்திய உறவு பற்றிய விவரம் தெரியாமல் இருக்க நேரிடலாம். ஆனால் இதில் சிக்கல் பெரிது. மனைவி, கணவனுக்குத் தாம்பத்திய உறவு பற்றிச் சொல்லிக் கொடுக்க முடியாது. சொன்னால் பெண்ணின் மேல் சந்தேகம் எழும் வாய்ப்பு வருமோ எனச் சங்கடம் தோன்றும். இலை மறைவு காய் மறைவாகத் தெரிவதைக் கூடக் கணவனிடம் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் ஒரு கண்ணாமூச்சி ஆட்டமாகத் தொடங்கும். சில பெண்களுக்கு இது வேறு ரூபத்தில் வெடிக்கும்.

முதல் ஆண்டு திருமண நாளைக் கொண்டாடிய கையோடு திருமண ஆல்பத்தை, அல்லது வீடியோ கேசட்டைப் போட்டுப் பாருங்கள். அன்றிருந்த சந்தோஷமும், மனநிறைவும் முதல் ஆண்டு முடிந்த அன்று இருந்ததா? ஒரு முழு மனநிறைவு இருந்தால் நிச்சயமாக உங்கள் திருமண உறவு வெற்றி. இல்லையெனில் அதை எப்படிச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம் எனப் பரந்த மனப்பான்மையோடு யோசித்துப் பாருங்கள். எத்தனையோ குறைநிறைகள் இருந்தாலும் தாய், தந்தையரை, சகோதர சகோதரியரை எப்படி ஒதுக்க முடியாதோ, அதைவிட நெருக்கமானது கணவன் மனைவி உறவு. கொஞ்சம் விட்டுக் கொடுத்துப் பழகுங்கள். உங்கள் பந்தம் அன்பு விலங்காகி நூறாண்டு வாழும். வயதாக ஆக காதல் அதிகமாகி, நேசம் அதிகமாகி வாழும் வாழ்க்கை இருக்கிறதே, அதற்கு ஈடு இணை இந்த உலகில் வேறு ஏதும் கிடையாது.

— பூங்கோதை குருதாஸ்
திருமண மனநல ஆலோசகர்

அட்டை வண்ணப்படம் : **விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்.**

படத்தில் : **திருமதி ஜெயந்தி கௌரிசங்கர் தன் குழந்தைகளுடன்.**

மங்கையர் மலர்



மங்கையர் டைஜஸ்ட்

ஏப்ரல் '95 இதழுடன்
இணைப்பு



நீங்கள் விறுவிறுப்பாக, விவேகத்துடன், விரைந்து செயலாற்றுபவர்...
நீங்கள் விரும்பும் சேமிப்பு — எக்ஸெல் ரெக்கரிங் டெபாசிட்.

இன்றைய நாகரிகப் பெண்மணிக்கு நீங்கள் ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இல்லத்தையும் இல்வாழ்க்கையையும் நீங்கள் திறமையாக நிர்வகிக்கிறீர்கள். எதிலும் சிறந்ததையே கண்டறிந்து, அதைச் சிக்கனமாகப் பெறும் வழியும் உங்களுக்குத் தெரியும்.

சேமிப்புக்கான உங்கள் தேர்வும் உங்களைப் போன்றதேதான் — திறன் மிக்கது, விவேகமானது — எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட் (EFL) அளிக்கும் ரெக்கரிங் டெபாசிட் திட்டம். இது மெர்க்கன்டைல் கிரெடிட் கார்ப்பரேஷனின் சார்பு நிறுவனம்... எம்.ஏ. சிதம்பரம் குரூப்பின் ஓர் அங்கம்.

உங்கள் பணம் வளர்வதற்கு மிகச் சுலபமான வழி — எக்ஸெல் ரெக்கரிங் டெபாசிட். இது மிகவும் பாதுகாப்பானதும்கூட.

எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸில் உங்களுடைய சிறு டெபாசிட்டுகள் ஒரு பெரும் தொகையாக வளர்ந்து, பின்னர் பெரிய செலவுகளையும் எளிதாய்ச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவும். அதுவும் நல்லதொரு நன்னம்பிக்கையுடன்... அந்தத் நன்னம்பிக்கையைத் தருவது — சேமிப்புக்குத் தேர்ந்தெடுத்த மிக நம்பகமான இடம்தான் — எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்.

உங்கள் வாழ்வில் வளமை மேன்மேலும் பெருக, மற்றுமொரு வழி காட்டுகிறது எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ். எங்களுடைய ரெக்கரிங் டெபாசிட் சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேர்ந்து, ஒளிமயமான, பாதுகாப்பான எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்குங்கள்.

EFL

எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்

டெம்பிள் டவர், 3-வது மாடி,
476/2, அண்ணா சாலை, நந்தனம், சென்னை - 600 035.

தமிழ்நாடு மண்டலம்: • **கோயம்புத்தூர்:** 93, ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடு, KG தியேட்டர் காம்ப்ளக்ஸ் எதிரில், கோயம்புத்தூர் 641 018. போன்: 211369/214683. • **கும்பகோணம்:** 111, சாரங்கபாணி கிழக்கு வீதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20661 • **சென்னை:** பகுதி எண்: 5, முதல் மாடி, ''ஆர்த்தி சேம்பர்ஸ்'', 189, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 006. போன்: 8525556/8524164. • **மதுரை:** ''சிவராஜ் பில்டிங்'', முதல் மாடி, 14, குட்ஷெட் தெரு, மதுரை 625 001. போன்: 34645 • **பாண்டிச்சேரி:** முதல் மாடி, எண்.77, ஈஸ்வரன் கோயில் தெரு, பாண்டிச்சேரி 605 001. போன்: 38699 • **சேலம்:** 10, உடையப்ப செட்டியார் காலனி, முதல் மாடி, சேலம் 636 007. போன்: 62623 66391 • **தஞ்சாவூர்:** டி.எஸ்.எண்: 133/1892, தெற்கு பிரதான சாலை, தஞ்சாவூர் 613 009 போன்: 21673 • **திருச்சி:** தபால் பெட்டி எண்: 82, எஸ்பி காம்ப்ளக்ஸ், 52, ஹீபர் ரோடு (கோர்ட் எதிரில்), கன்டோன்மென்ட், திருச்சி 620 001. போன்: 40233/40280.

PROFAD/EXCEL:1022:TAM



மங்கையரின் பலவித மனோபாவங்களுக்கு
Meenakshi
பட்டு, கிரேப், ஷிபான் சேலைகள்
இலவசம் ! வாங்கும் ஒவ்வொரு சேலையுடன் ஒரு முந்தானை குஞ்சம் இலவசம். (இந்த சலுகை இருப்பு உள்ளவரை மட்டுமே) ✣ இந்தியா மற்றும் வெளி நாடுகளில் முக்கிய சேலைகடைகளில் கிடைக்கிறது. ✣ அனைவருக்கும் மீனாக்ஷியின் பண்டிகை நல்வாழ்த்துக்கள். ✣ மீனாக்ஷி– பட்டு சேலைகள் தரத்தில் இணையற்றது. ✣ ஏற்றுமதி விவரங்களுக்கு அணுகவும்: சில்டெக்ஸ் எக்ஸ்போர்ட்ஸ், பேக்ஸ்: 00-95-80-2223410/2226323.
Rx
SPILLGUARD
PROTECTION
Meenakshi
SAREES
GUARDS WATER COFFEE FOODSPILLS
மீனாக்ஷி முத்திரை உரிமையாளர்கள் ராதாகிருஷ்ணா & கோ. 831-832, நகரத்பேட், பெங்களூர் – 560 002.

SUPPLEMENT TO MANGAYAR MALAR APRIL '95
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka



இதயம் நல்லெண்ணெய்

இதயத்திற்கு

நானும் ஒரு கில்லாடி தான்...

என்ன சார்...
என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க?
என்னடா வீட்டுக்காரியை
ஆபீசுக்கு அனுப்பிச்சிட்டு இவன்
சமையல் பண்ணிக்கிட்டு
இருக்கானேன்னா?



இன்னைக்கு வீட்ல விசேஷங்க.
எங்க கல்யாண நாள், அவளுக்கு லீவு
கிடைக்கலை. நான் ஆபீசுக்கு லீவு
போட்டுட்டு என் நளபாகத்தை
ஆரம்பிச்சிட்டேன். சமையலிலே
நானும் ஒரு கில்லாடி தான்.
இருக்கவே இருக்கு
இதயம் நல்லெண்ணெய்.
அதுல சமையல் செஞ்சா சுவையும்
மணமும் பிரமாதம்.

இதயத்திற்கு இதமானது இதயம் நல்லெண்ணெய்

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில்
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது.

BOMBAY DISTRIBUTOR
M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R), BOMBAY - 400 019
Phone: 4372077 & 4732473

DELHI DISTRIBUTOR
M/s. SRI RAMA STORE
SHOP No.4, RAMA MARKET MUNIRKA,
NEW DELHI - 110 067 Phone : 662686 & 652476



Silverspoon



உலகின் மிகச் சிறந்த சில உடல்நலப் பராமரிப்பு உற்பத்திகள் இப்போது உண்மையில், உங்கள் காலடியில்.

வழக்கத்திற்கு மாறான தனிச்சிறப்பு உற்பத்திகளில் விசேஷ கவனம் செலுத்தும் ஒரு நிலைநாட்டப்பட்ட உடல் நலம் காக்கும் நிறுவனமே ஷோல். இந்நிறுவனத்தின் முக்கிய கவனிப்பு முழங்காலுக்கு கீழுள்ள பகுதிகளே.

உங்களுடைய கால் மற்றும் பாதங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வழிகாட்டும் ஷோல் (அல்லது டாக்டர் ஷோல்ஸ் என்று சில நாடுகளில் அழைக்கப்படுகிறது), எப்போது உபாதைகள் தோன்றுகிறதோ அப்போது உங்களுக்கு திறம்பட சிகிச்சை அளிக்கிறது. இந்நிறுவனத்தின் ஐந்து உற்பத்திகள் இப்போது இந்தியாவில் கிடைக்கின்றன.

கால் ஆணியை நீக்குதல்: அதிநவீன சர்வதேச தொழில்நுட்ப அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்ட இம்மருந்து கால் ஆணிக்கு மட்டுமே சிகிச்சை அளிக்குமாறு உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது மற்றும் தனிச்சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது சுற்றுப்புறத்திலுள்ள சருமத்தைப் பாதிப்பதில்லை. இதில் ஈரம்பட்டாலும் ஒன்றும் செய்யாது. இதன் மேல்பகுதி மெத்தென இருக்கும். மேற்கொண்டு புண்ணாவதையும் தடுக்கும்.

கால் வெடிப்பு க்ரீம்: பிளவுபட்ட குதிகால்களுக்கு இதமளிக்கும் ஒரு கலவையான இது பிளவுகளை குணப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கிறது. நோய் பரவுவதை எதிர்த்துப் போராடுகிறது மற்றும் வலியிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை அளிக்கிறது.

பாதத்திற்கான பூஞ்சண எதிர்ப்பு க்ரீம்: இறுக்கமாக அணியும் காலணிகளால் ஏற்படும் அதிகப்படியான வியர்வை மற்றும் வெயிலில் மற்றும் ஈரப்பகுதியில், நீச்சல் குளங்களுக்கு அருகே, நடமாடுவதால் ஏற்படும் பூஞ்சண நோய்களுக்கு முக்கியமாக இதை உபயோகப்படுத்தலாம். அரித்தலுக்கு மற்றும் புண்ணிற்கு இதமளிக்கிறது. மேற்கொண்டு நோய் பரவுவதை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. அத்லெட்ஸ் புட்டுக்கு எதிராகவும் சிறப்பாக பலனளிக்கிறது.

பாதத்திற்கான பவுடர்: பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் பவுடரான இது பாதத்தின் துர்நாற்றத்தைப் போக்குகிறது. நோய் பரவுவதைத் தவிர்க்கிறது மற்றும் உங்கள் பாதங்களை சுத்தமாக மற்றும் உலர்வாக வைக்கிறது.

பாதத்திற்கான அரம்: இதில் இரண்டு தேய்க்கக் கூடிய பகுதிகள் உள்ளன. சொர சொரப்பான பகுதி கொண்டு கடினமான தோலை நீக்க முடியும் மற்றும் நேர்த்தியான பகுதி கொண்டு சருமத்தை மென்மையாக்க முடியும். இது ஒரு நீளமான ஹேண்டிலைக் கொண்டது, கழுவக் கூடியது மற்றும் சுகாதாரமானது.

உலகமுழுதும் நாங்கள் கண்ட அனுபவத்தில், வயது வந்த ஐந்து நபர்களில் நான்கு நபர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் பாத நோய்களால் அவதிப்படுகிறார்கள். ஆச்சரியம் என்னவெனில் அவதிப்படும் நபர்களில் 50 சதவீதம் இதற்கான சிகிச்சையை நாடுவதில்லை. சிகிச்சை செய்யப்படாத பாத நோய்களின் மூலம் உங்களுக்கு முட்டு வலி மற்றும் முதுகு வலி உண்டாகலாம் மற்றும் உங்கள் முழுமையான ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படலாம்.

உங்கள் உடல் ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளின் மூலாதாரத்திற்கு செல்ல எவ்வாறு ஷோல் உற்பத்திகள் இன்றியமையாதது என்பதை இது தெளிவாக காட்டுகிறது.

ஷோல்

பாதப் பராமரிப்பில் உலக முன்னோடிகள்

ஷோல் பாதப்பராமரிப்பு உற்பத்திகள் தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களின் முன்னணி மருந்துக் கடைகளில் இப்போது கிடைக்கிறது.

ஷோல் பாதப் பராமரிப்பு உற்பத்திகளைப் பற்றி மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு தயவு செய்து எழுதவேண்டிய முகவரி: தி கஸ்டமர் ரிலேஷன்ஸ் மேனேஜர், ஷோல் பிரான்ட் (இந்தியா) பிரைவேட் லிமிடெட், த. பெ. எண் 8302, தேவ்னார், பம்பாய் 400 088.

NEXUS EQUITY 1786 TN

MANGAYAR MALAR April '95 REGISTERED NO. TN MS (S) 231 Registered as Newspaper in Sri Lanka

ரம்மியமான
அந்தி நேரப் பொழுதினிலே

விசேஷமான
விருந்தினரின் வருகை

அதனுடன்
அற்புதமான

அறுசுவை விருந்து

லா ஓபாலா

உங்கள் மதிப்பின் மேன்மை



லா ஓபாலா

ஓபல் க்ளாஸ் டேபிள்வேர்

முத்துப் போன்ற பளீர் வெண்மையில், கண் கவரும் மலர் வேலைப்பாடுகளுடன் கிடைக்கிறது.
மைக்ரோவேவ் ஓவன்களிலும், டிஷ் வாஷர்களிலும் இதனை உபயோகிக்கலாம்.
செட்டுகளாகவும், தனித்தனி பீஸ்களாகவும் கிடைக்கிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்:
லா ஓபாலா கிளாஸ் லிட். 51 ஆர்மேனியன் தெரு, சென்னை 600001. போன் : 5342247